



TRABAJO DE FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO ACADÉMICO 2023/2024
CONVOCATORIA FEBRERO-MARZO 2024

**LA FORMACIÓN EDUCATIVA DE LA AUTOESTIMA POR MEDIO DE LA
PRAXIS DEPORTIVA**

AUTORA: Rodríguez Pinto, Sandra Qin

DNI: 06026936-Q

En (Móstoles), a (11) de (febrero) de (2024)

RESUMEN:

El presente trabajo consiste en un estudio que llevé a cabo durante las prácticas externas de la U.R.J.C. donde pude investigar en un centro educativo con el alumnado de *4º de Educación Primaria* sobre las ventajas que obtiene en sí, la asignatura de E.F. y su desempeño en el aula. Así como se centra en tratar de fomentar el nivel de la autoestima por medio de la práctica de actividad físico deportiva, además de los beneficios que aporta la práctica físico deportiva tanto para la salud como para el propio bienestar del individuo.

El trabajo se encuentra estructurado en dos partes, una breve explicación sobre la importancia de la práctica regular de *actividad físico deportiva* para potenciar la *autoestima*, donde se aprecian los aspectos más teóricos del trabajo; y la elaboración de una unidad didáctica / situación de aprendizaje, donde queda reflejado el trabajo más práctico que se llevaría a cabo en el aula. “*Veloces como rayos*” está compuesta por un total de seis sesiones didácticas, las cuales se centran en el trabajo específico de una de las capacidades físicas básicas; “*Velocidad*”.

El objetivo principal de este trabajo se ha expuesto en el marco teórico, en la hipótesis y objetivos de este trabajo donde se pretende profundizar en la educación de la autoestima y en cómo un desarrollo óptimo de ésta, por medio de la actividad físico deportiva, beneficia al individuo en cada una de sus etapas a lo largo de su recorrido durante la educación primaria. Seguidamente se presenta la metodología de investigación y sus resultados en las diversas aportaciones y resoluciones que se ofrecen ante la siguiente duda; *¿Cuál debería ser el principal papel que la Educación Física Emocional debiera asumir y ofrecer?* Por último, se ha comprobado que los centros educativos deberían ser regidos bajo un modelo educativo próximo a la *Educación Emocional*, la *Educación Cooperativa* y la *Educación Física*.

Palabras Clave: Educación primaria, Actividad Físico Deportiva, Autoestima, Educación Emocional, Educación Cooperativa y Educación Física.

ABSTRACT: (Google Traductor, s.f.)

This work consists of a study that I carried out during the external internships at the U.R.J.C. where I was able to investigate in an educational centre with *4rd year Primary Education* students about the advantages that the PE subject itself obtains. and their performance in the classroom. Just as it focuses on trying to promote the level of self-esteem through the practice of physical sports activity, in addition to the benefits that physical sports practice brings both to the health and well-being of the individual.

The work is structured in two parts, a brief explanation about the importance of regular *physical sports activity* to improve *self-esteem*, where the most theoretical aspects of the work are appreciated; and the development of a teaching unit/learning situation, which reflects the more practical work that would be carried out in the classroom. “*Fast as lightning*” is made up of a total of six didactic sessions, which focus on the specific work of one of the basic physical abilities; “*Speed*”.

The main objective of this work has been reflected in the theoretical framework, in the hypotheses and objectives of this work, which aims to deepen the education of self-esteem and how its optimal development, through physical sports activity, benefits the individual in each of its stages throughout its journey during primary education. Next, the research methodology and its results are presented in the various contributions and resolutions offered to the following

question; *What should be the main role that Emotional Physical Education should assume and offer?* Finally, it has been proven that educational centres must be governed by an educational model close to *Emotional Education, Cooperative Education* and *Physical Education*.

Keywords: Primary Education, Sports Physical Activity, Self-esteem, Emotional Education, Cooperative Education and Physical Education.

AGRADECIMIENTOS:

Quisiera agradecer a mi familia; mamá, papá y mis hermanos, toda la motivación que he recibido por su parte. La cual me ha servido para continuar con este *T.F.G.* y no echar por tierra el último empujón que me quedaba, además de contar con todo el esfuerzo que he ido depositando a lo largo de la carrera con el objetivo de ser capaz de sacarme el título universitario. También a mi chico, Rober, por darme esos consejos de oro y por haberme aguantado durante este proyecto, así como ayudado una y otra vez tanto a revisarlo como a corregirlo. Por último, gracias infinitas al equipo profesional y a todas y cada una de mis compañeras y compañeros, de la unidad de salud mental: *“Trastornos de la personalidad”* donde me encuentro a día de hoy, ya que sin su apoyo e insistencia por sacar adelante este trabajo, e incluso sin su permiso para poder centrarme particularmente en este proyecto como algo prioritario, me hubiera de lo contrario sido bastante difícil compaginar ambas cosas al mismo tiempo.

De corazón, os doy mi agradecimiento a todos/as por haberme animado y apoyado durante este largo proceso. Estoy muy contenta de haberlo podido finalizar, pero sobre todo, el saber que puedo contar con las personas que me han acompañado, y ello me llena de orgullo, ya que me he dado cuenta que les importo y tengo la suerte de tenerles muy cerquita de mi alrededor y en mi entorno más próximo.

LISTA DE ABREVIATURAS:

- ACNEAE: Alumnos con Necesidad Específica de Apoyo Educativo.
- ACNEE: Alumnado con Necesidades Educativas Especiales.
- ASE: Aprendizaje Social y Emocional.
- CEIP: Colegio de Educación Infantil y Primaria.
- D.U.A: Diseño Universal para el Aprendizaje.
- EF: Educación Física.
- EP: Educación Primaria.
- L.O.M.L.O.E: Ley Orgánica de Mejora de la Ley Orgánica Educativa.
- PAD: Plan de Acción a la diversidad.
- PAT: Plan de Acción Tutorial.
- PGA: Programación General Anual.
- PT: Pedagogía Terapéutica.
- TFG: Trabajo de Fin de Grado.
- UD: Unidad Didáctica.
- URJC: Universidad Rey Juan Carlos.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
1.1. METODOLOGÍA	7
<i>Didáctica de la educación física y la educación emocional, en su conjunto</i>	7
2. MARCO TEÓRICO	8
4. Desarrollo de la propuesta.	8
2.1. ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	9
<i>Conceptos clave (La educación física y educación emocional)</i>	9
<i>Conceptos clave (La aproximación a la práctica deportiva)</i>	11
<i>Conceptos clave (La aproximación a la autoestima)</i>	11
2.2. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	12
<i>La importancia de la práctica deportiva como medio para potenciar la autoestima</i>	12
<i>Pedagogía de las conductas motrices y la educación emocional.</i>	13
<i>Valores personales, sociales y deportivos asociados a la práctica deportiva, la autoestima e inteligencia emocional.</i>	14
Anexo: Inteligencia Emocional de (1997).	14
2.3. JUSTIFICACIÓN.....	15
<i>Beneficios de trabajar la autoestima por medio de la práctica deportiva</i>	16
Beneficios A corto plazo y A largo plazo	17
3. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS	17
4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	18
4.1. CONTEXTUALIZACIÓN	18
4.3.8. Desarrollo de las sesiones.....	18
4.2. ELEMENTOS ESTRUCTURALES (CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA)	19
4.2.1. <i>Objetivos de etapa</i>	19
4.2.2. <i>Competencias Clave.</i>	19
4.2.3. <i>Saberes básicos, Competencias Específicas y Criterios de evaluación</i>	20
<i>(Educación física. Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos: Segundo ciclo, s.f.)</i>	22
4.2.4. <i>Contenidos y programación de actividades deportivas.</i>	22
4.3. UNIDAD DIDÁCTICA	23
4.3.1. <i>Marco y tema general</i>	23
1. Introducción	23
Habilidades, competencias y valores asociados en la educación física y educación emocional, en su conjunto	24
4.3.2. <i>Centro educativo escolar</i>	24
4.3.3. <i>Antecedentes y consecuentes</i>	24
Fundamentos psicológicos y sociales hacia la práctica deportiva.....	24
Capacidades para la práctica deportiva	25
Tabla 1. Tipos de motivos hacia la práctica de las actividades físicas.	25
La Motivación hacia la práctica deportiva:.....	25
La Voluntad hacia la práctica deportiva:	26
4.3.4. <i>Objetivos didácticos</i>	26
4.3.5. <i>Saberes básicos</i>	26
4.3.6. <i>Papel asignado al docente y al alumnado</i>	27
4.3.6.1. <i>Enfoque didáctico</i>	27
4.3.6.2. <i>Técnicas y estilos de enseñanza – aprendizaje</i>	28

La educación física y emocional en la legislación educativa vigente -----	29
4.3.7. Número y tipo de sesiones desarrolladas.....	29
4.3.7.1. Finalidad de cada sesión.....	29
4.3.7.2. Contribución de cada sesión.....	30
4.3.7.3. Elementos curriculares	31
Infografía: Elementos curriculares (LOMLOE) -----	31
4.3.8. Desarrollo de las sesiones.....	32
Propuesta de la situación de aprendizaje / unidad didáctica: “Veloces como rayos”.....	33
Sesión nº1: “Velocidad de reacción” -----	33
Sesión nº2: “Velocidad de desplazamiento” -----	35
Sesión nº3: “Velocidad gestual” -----	37
Sesión nº4: “Todas las velocidades” -----	40
Sesión nº5: “Circuito de velocidades” -----	42
Sesión nº6: “Que empiecen las Olimpiadas” -----	44
4.3.9. Recursos necesarios	47
Temporalización-----	47
Cronograma-----	47
4.3.10. Atención a la diversidad.....	48
Nueva clasificación de la “LOMLOE”:	48
Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el diseño, elaboración y aplicación del “Plan IncluYO”. -----	48
Anexo I: Ejemplos de barreras del entorno escolar que afronta el Alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo (ACNEAE).-----	48
Anexo II: Ejemplo de Mapa de Proceso de Incorporación a un grupo de Educación Física en Educación Primaria.-----	48
Anexo III: Modelo de Registro de Medidas Educativas Ordinarias. -----	48
Anexo IV: Necesidades Educativas del Alumnado y Medidas Específicas Susceptibles de Aplicación. -----	48
4.3.11. Sistema de evaluación de los aprendizajes.....	49
Anexo: Rúbrica de evaluación. -----	50
Anexo: Cuestionario final.-----	50
4.3.11.1. Concreción de los procedimientos de evaluación.....	50
Los Cuatro Niveles de Concreción Curricular. -----	50
3er nivel de concreción curricular; Propuesta Pedagógica: -----	50
4º nivel de concreción curricular; Programación de Aula:-----	50
5. CONCLUSIONES -----	51
6. DISCUSIÓN-----	51
7. BIBLIOGRAFÍA -----	52
8. ANEXOS -----	59
Tabla 1. Tipos de motivos hacia la práctica de las actividades físicas. -----	59
Anexo: Inteligencia Emocional de (1997). -----	59
Infografía: Elementos Curriculares (LOMLOE) -----	59
Nueva clasificación de la “LOMLOE”:	60
Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el diseño, elaboración y aplicación del “Plan IncluYO”. -----	60
Anexo I: Ejemplos de barreras del entorno escolar que afronta el Alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo (ACNEAE).-----	61

Anexo II: Ejemplo de mapa de proceso de incorporación a un grupo de Educación Física en Educación Primaria.-----	65
Anexo III: Modelo de Registro de Medidas Educativas Ordinarias. -----	66
Anexo IV: Necesidades Educativas del alumnado y Medidas Específicas Susceptibles de Aplicación. -----	67
Anexo: Rúbrica de evaluación. -----	69
Anexo: Cuestionario final. -----	70
LOS CUATRO NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR. -----	71
3er nivel de concreción curricular; Propuesta Pedagógica: -----	71
4º nivel de concreción curricular; Programación de Aula: -----	72

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, casi la gran mayoría de las personas somos conscientes de la vital importancia que tiene la práctica de actividad física en nuestra sociedad, tanto a nivel físico como a nivel psíquico emocional. La práctica deportiva es concebida como un hábito saludable que conlleva a que nuestro nivel de calidad de vida sea mucho más propicio, es decir, mucho más saludable. Para ello, se ha de tener en cuenta, como todo en la vida, que la actividad física debe practicarse con total prudencia y moderación para intentar prevenir todo tipo de riesgos o lesiones que se puedan producir a corto o largo plazo. Aunque, en su mayoría existen multitud de beneficios que aporta la práctica regular del ejercicio físico y deportivo. Entre los cuales, cabe destacar uno de los más importantes; la práctica deportiva genera en el cuerpo humano, cantidad de endorfinas. Según el autor; (Macagno, s.f.): *“La práctica de actividad física contribuye a sentirse menos tenso, fatigado, agresivo o deprimido”*. Las ventajas ofrecidas para la práctica deportiva son óptimas, ya que, se trata de una actividad que no requiere de grandes medios para poder realizarla en cualquier espacio o contexto, con cualquier material o utensilio, ya sea de forma individual o colectiva.

Para concluir este apartado sería relevante añadir que con dicho trabajo se pretende demostrar que cualquier individuo pese a que se encuentre ante cualquier situación desfavorable, ya sea en cualquier ámbito de la vida, es capaz de trabajar su autoestima con el fin de incrementar su salud, su calidad de vida y de bienestar. Por ende, se le ofrece al individuo un nivel de vida saludable, tanto a nivel físico y motriz como psíquico y emocional. Así como a nivel socio afectivo, se logra trabajar con el alumnado la actividad física como una práctica llena de valores, destrezas, actitudes y aptitudes. Entre los cuales, el individuo debe desarrollar a medida que va creciendo con el fin de adquirirlas, para que éste/a sea capaz de construir un proyecto de vida saludable, con una mayor calidad de salud y bienestar dentro de su entorno más próximo.

1.1. Metodología

Con el objetivo de poder ofrecer al lector/a un mayor conocimiento sobre el programa didáctico del cual se va a orientar la propuesta metodológica del presente trabajo fin de grado, se ha estimado oportuno apoyarse en la referencia de algunos autores, quienes sostienen varias ideas en común, para la adecuada elaboración del diseño del proyecto didáctico que ha sido llevado a cabo. De este modo tras indagar de forma exhaustiva entre los diferentes autores referidos, finalmente se ha podido augurar el mayor éxito posible para el óptimo desarrollo de cada una de las sesiones didácticas planteadas en la unidad didáctica en cuestión. La cuál está dirigida hacia el alumnado del centro escolar en el que estuve realizando las *“prácticas externas”* por medio de la *Universidad Rey Juan Carlos*.

DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, EN SU CONJUNTO

El proceso educativo de la *“Educación Física Emocional”* conlleva la necesidad de educar y atender las necesidades emocionales del alumnado, por medio de la práctica físico deportiva. Este modelo educativo aporta al docente durante todo el proceso educativo, la facilidad de conocer las habilidades físicas y emocionales que cada alumno/a obtiene singularmente. Incluso, desde las capacidades de las que parten incluyendo la metodología que

hay que desarrollar para lograr los objetivos propuestos por cada alumno/a de forma única y personal.

Como finalidad se centra en que el individuo se capaz de conseguir transformar el conjunto de habilidades que le pertenecen en destrezas. Las cuales aportan al alumnado una base sólida y óptima para su desarrollo físico y emocional. Para el alumnado le será de gran utilidad en sus futuros proyectos de vida, comenzar a trabajar desde tan pequeños con dicha materia escolar; “Educación Física Emocional”, ya que esta asignatura específica genera la posibilidad de continuar retroalimentando la autoestima y el bienestar del individuo por medio de cualquier hábito saludable, en este caso concreto, se logra con la actividad física y deportiva practicada de forma regular.

Según queda recogido por el autor; (Chacón-Cuberos, 2021)

- ✓ *La práctica de actividad física voluntaria relacionada con la expresión corporal, despliegan capacidades de atención, claridad y reparación emocional del alumnado, favoreciendo la capacidad de expresión, el conocimiento de uno mismo y la comprensión de los demás, es decir, facilitando la habilidad interpersonal e intrapersonal, contribuyendo a la reparación de los estados emocionales negativos.*

Se puede considerar que tener salud emocional es una acepción de tener buen bienestar físico y mental. Puesto que tener emociones saludables conlleva a sentirse mejor en los diferentes tipos de contextos de la vida diaria. Se evidencia que la realización de una actividad física o modalidad deportiva resulta beneficiosa para la salud. Con ello se pretende aclarar que, al practicar ejercicio, los resultados son muy positivos para nuestra autoestima generando una serie de emociones positivas en los individuos que la practiquen y contrarrestando de este modo las emociones negativas.

Finalmente hay que recalcar que en el área de educación física es importante llevar a cabo una pedagogía didáctica lúdica, transversal y significativa, por parte del docente. Por ello, cuanto antes el alumno logre regularizar estas emociones, mejor será el aprendizaje que alcance durante su proyecto educativo y mayores serán las posibilidades de no sólo educarles en potenciar sus capacidades y destrezas físicas sino también educarles a ser personas que estén llenas de valores, para que finalmente se consiga también alcanzar una salud emocional equilibrada.

2. MARCO TEÓRICO

En el marco teórico se descubren numerosos autores/as quienes han servido para adaptar el diseño de la propuesta didáctica y la elaboración de la metodología, la cual ha sido utilizada durante el proceso. Más adelante se explica a través de la propuesta didáctica, el diseño elaborado por medio de una unidad didáctica o situación de aprendizaje, de una forma más concreta se centra en detallar una de las sesiones que ha sido llevada a cabo en el aula. Dicho apartado se explica en los resultados que han sido obtenidos tras su óptima realización.

La propuesta didáctica llevada a cabo para este trabajo, se halla en este apartado en cuestión:

[4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.](#)

La búsqueda bibliográfica se ha realizado a través del buscador de recursos informáticos de la biblioteca de la URJC: BRAIN y se ha consultado en la base de datos de

Google Académico, donde en la mayoría de los trabajos de investigación cabe destacar dos conceptos claves como: “*Educación Primaria*”, “*Autoestima*” y “*Educación Física*”.

Por un lado, se han investigado fuentes, tales como; libros, artículos científicos, audiovisuales y tesis doctorales. Por ello, la metodología utilizada en la que se basa este estudio se halla en estrecha relación con estos tres conceptos mencionados anteriormente, los cuales se encuentran inmersos dentro del proceso educativo.

Por otro lado, se ha otorgado especial interés en hacer mención a las siguientes “*palabras clave*” donde se hace referencia a los proyectos elaborados por los siguientes autores/as:

- Memoria del Trabajo de Fin de Grado; (El deporte y la autoestima como factores de socialización e inclusión social, 2014/2015) donde cabe destacar las siguientes palabras clave: “**Deporte escolar**”, “**autoestima**”, “**inclusión social**”, “**educación social**” & “**socialización**”.
- Tesis Doctoral de Investigación; (Influencia de la práctica de actividad físico deportiva en la autoestima en mujeres, 2009) donde destacan las siguientes palabras clave: “**Autoestima**”, “**práctica física y deportiva**” & “**salud**”.
- Artículo de investigación; (Efectos de un programa integral de ejercicio físico sobre la condición física, la autoestima y el grado de diversión en adultos mayores, 2016) donde destacan las siguientes palabras clave: “**Actividad física**”, “**condición física**”, “**autoestima**” & “**diversión**”.

2.1. ESTADO DE LA CUESTIÓN

CONCEPTOS CLAVE (LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL)

Partiendo del eje central del trabajo, la “*Educación Física*” y la “*Educación Emocional*” son dos áreas educativas que actualmente se imparten de forma transversal dentro del ámbito educativo escolar. Ambas tipologías de educación proporcionan un proceso vital dentro de las instituciones educativas. El estudio de dichas materias viene a estar ceñido por una metodología pedagógica, la cual se encuentra ligada al tipo de materia o asignatura que se imparta en las clases.

Se puede apreciar la relación de complementariedad que ambas educaciones comparten a la hora de trabajar desde un modelo pedagógico donde se pueden aprovechar las ventajas de educar al alumnado por medio de materias transversales. Éstas, no sólo se rigen por la educación de una materia singular, en cuestión, sino que también se adopta un modelo en el que se incluye más de un aprendizaje y de forma simultánea para todo el alumnado. Actualmente se ofrece una amplia gama de modelos educativos doctrinales, entre las cuales sirven para facilitar una adecuada labor docente, así como un recurso del que sacar utilidad

para propiciar un óptimo ambiente de aprendizaje y enseñanza en las clases. Gracias a ello, es posible trabajar la educación física desde una perspectiva cognitiva, motriz y emocional.

Autores de renombre como; (Bisquerra, 2003) citado por; (Martínez Cogollos, 2020) sostiene que el proceso de los aprendizajes ligados a una emoción, se retienen y perduran más en el tiempo, dentro del cerebro, por ende, dentro de nuestra memoria. De este modo, se considera relevante que los aprendizajes estén sustentados en vivencias reales, ya que se llega a facilitar mejor su modelo de aprendizaje y su nivel de comprensión. La “*Educación Física*” debería ser trabajada en conjunto con la educación del desarrollo de las emociones, se trata pues, de un área transversal en la que se pueden desarrollar las emociones y se puede observar el “*saber hacer*” del alumnado, tal y como apunta; (Bermúdez Torres C. y., 2019)

La “*Educación Física*” parte de la base de incentivar al alumnado ante la posibilidad de intervenir e interaccionar con y entre sus coetáneos potenciando de este modo, las habilidades sociales dentro de un ambiente educativo positivo. Además de ser materia en la que debería dar cabida a situaciones de aprendizaje en las que se promueva la capacidad de la toma de decisiones, haciendo hincapié ante posibles situaciones de conflicto en los que poder gestionar los diversos tipos de resolución ante los distintos imprevistos, accidentes o conflictos generados durante las clases. Con respecto a los primeros, los imprevistos pueden darse de forma espontánea según el tipo de contexto de aprendizaje. Dicha materia se regula en un espacio donde el alumnado se desarrolla en todos sus aspectos y dimensiones; el psíquico mental, el socio afectivo y el físico motriz.

A partir de estas evidencias, se puede corroborar que es un área curricular que dispone del medio adecuado donde poder llevar a cabo diversidad de proyectos emocionales, a la vez que se contribuye en la adquisición progresiva del desarrollo de las competencias emocionales y físico motrices, en su conjunto. Por ello, se trata de una tarea pendiente a lograr por parte de los agentes educativos involucrados, es decir, tanto por parte del rol del alumnado como por parte del rol docente.

La E.F. según alega (Bermúdez Torres C. y., 2019) ofrece multitud de situaciones en las que se brinda la oportunidad de enriquecer las interacciones socio afectivas producidas entre el individuo y sus coetáneos dentro de la institución educativa. Por tanto, se ofrece la oportunidad de potenciar las relaciones interpersonales entre el docente, el individuo y sus iguales. Así como se logra promover un ambiente de calidad educativa en las clases de Educación Física. Según queda confirmado por el autor; (Chóliz Montañés, 2005): “*La Educación Física Emocional aporta numerosas ventajas, las cuales no se pueden dar en otras áreas educativas*”.

Para que ello sea posible, cabe resaltar la siguiente propuesta educativa del autor; (Pellicer Royo, 2011) quien ha logrado retroalimentar la visión educativa del siglo XXI. A modo de resumen, éste propone la vinculación entre las áreas educación física y educación emocional, creando un concepto nuevo; *Educación Física Emocional*. Dicho modelo educativo plantea la incorporación y aplicación del desarrollo de las competencias emocionales en los diferentes bloques educativos presentes en el currículum educativo. Esta nueva pedagogía educativa salió reforzada, debido a las evidencias de relación positiva halladas entre las emociones y la actividad física. Se puede observar cómo por medio de la actividad física se incrementan las emociones positivas en los niños, así como de forma simultánea se reducen las emociones negativas.

Finalmente contando con todos los autores referentes mencionados en este apartado, se llega a la conclusión de que esta materia educativa se desarrolla en un adecuado contexto educacional donde poder trabajar un óptimo desarrollo integral del conjunto de contenidos que

se pueden abordar en las clases. Estas son las siguientes; las competencias emocionales, la autorregulación emocional, las habilidades socio afectivas, la conciencia emocional, la educación en valores, entre otras.

CONCEPTOS CLAVE (LA APROXIMACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA)

Las bases a nivel psíquico y social hacen referencia a los fundamentos psicológicos y sociales que intervienen de forma natural en el individuo al desarrollar la práctica deportiva. Estas bases aportan en el individuo un contenido importante, el cual, trata de potenciar el desarrollo psíquico, físico y social por medio de las actividades físicas planteadas en las clases de educación física, es decir, dentro de un marco educativo escolar. Sin embargo, también toman forma dichas bases fuera de los programas educativos escolares, ya que, entre otros aspectos a tener en cuenta, la práctica libre del ejercicio hace posible dentro de un contexto real y menos formal, el hábito de una práctica saludable de forma inmediata.

El sistema de regulación psicológica permite al individuo realizar acciones motrices, y por tanto se nos otorga la capacidad de desempeñar cualquier tarea motriz, actividad física o deportiva.

Por un lado, se presta especial interés ante las afirmaciones de; (Rosenberg, 1965) citado por; (Herrero, 2011) y siendo este último un referente para el autor; (Pina Utrilla, 2021) donde se otorga un especial interés en las consecuencias directas que la práctica deportiva conlleva: “*Los hábitos de vida saludables, así como la práctica de ejercicio desempeñan un papel decisivo en la neurogénesis*”.

En este sentido queda reflejado que el cerebro humano es el que agradece el cuidado del cuerpo, así como también es el encargado de mantener en el individuo una programación saludable donde quede establecido una rutina diaria del sueño, la cual sea confortante y reparador, en la que se cuenten los descansos intermedios.

Por otro lado, se debería realizar ejercicio regularmente con moderación, y en caso de que la persona no sea muy activa ni de buen gusto hacia la práctica deportiva, se debería trabajar la motivación personal del sujeto, así como se debería tratar de ejercitar a diario el cuerpo, lo justo y recomendable para la salud de cada individuo.

Por ende, se requiere conveniente que, en el rol del docente, éste, en torno a la comprensión de la importancia que alberga cada uno de los aspectos que intervienen en el diseño metodológico de las sesiones didácticas aplicadas en el aula, logre transmitir a cada alumno la cantidad de beneficios que se logran a través de la práctica deportiva y la actividad física. De este modo, se asegura una consecución exitosa y óptima de cada uno de los objetivos propuestos en las clases y da lugar a que el alumnado interaccione y participe entre sí, con la finalidad de poder reflexionar sobre el motivo y causa de su relevancia. Es decir, que lleguen a cuestionarse por qué se torna tanta importancia y es tan imprescindible el hecho de prestar una especial atención ante el desempeño cotidiano/diario de la práctica de una modalidad deportiva o de la práctica de actividad física de forma regular.

CONCEPTOS CLAVE (LA APROXIMACIÓN A LA AUTOESTIMA)

En este apartado, se explica de forma clara el concepto de la autoestima. Para ello, el individuo debe tener claramente comprendido; *¿Qué es la autoestima?*, dado que como se

observa a continuación existen multitud de acepciones mencionados por algunos autores. Quienes ofrecen una gran variedad de definiciones, como las siguientes:

Según ha definido el autor; (Bisquerra Alzina, 2007): “Autoestima es tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.” También, la define como: “Verse bien físicamente mejora la imagen que se tiene de uno mismo, esto ayuda a tener una percepción más positiva de nuestra persona y hace que nos auto valoremos de mejor manera.”

Para poder definir la “Autoestima” es importante partir del conocimiento de la definición del siguiente concepto; “Las emociones” según redacta el autor; (Lazarus, 2000) quien a su vez es citado por el siguiente autor; (Mujica Johnson, 2018): “Las emociones desde la noción cognitiva son consideradas como el producto de la razón, porque se derivan del modo en que valoramos lo que está sucediendo en nuestras vidas, en efecto, el modo en que la persona evalúa un suceso/hecho, determina su forma de reaccionar emocionalmente”.

Esta acepción sirvió para que el autor; (Esquivel, 2005) quien a su vez ha sido citado por el autor; (Mujica Johnson, 2018) pudiera dar una justificación coherente ante el proceso por el que se originan las emociones. Por ello, se postula que las emociones nacen de los pensamientos generados en un suceso determinado y en un momento concreto. Tal y como afirma en su libro; “Debido a esto, todo depende de lo que la persona piense en el momento de recibir un estímulo para que el resultado emotivo sea distinto”.

También, cabe mencionar a los siguientes autores; (Bermúdez Torres C. y.-L., 2019) quienes, en base a dicha afirmación, se obtiene que una mala autorregulación emocional acompañada de una baja autoestima personal, en un contexto educativo real, da cabida a la frecuente y alta probabilidad de que éstas afecten durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Además de interceder en la calidad de las relaciones interpersonales procesadas entre los principales agentes educativos involucrados. Como consecuencia de ello, las emociones también repercuten de forma directa en las relaciones sociales y el rendimiento académico del propio individuo, así como también repercute hacia nuestra salud física y mental.

2.2. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO MEDIO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA

Según avalan los autores; (Lagardera, F. y Lavega, P., 2014) se hace especial referencia a la *Educación Física Cooperativa*, como base principal en cuanto al desarrollo que es adquirido en las conductas motrices por medio de la práctica física y deportiva, y a través de las emociones. En dicho estudio, se sugiere al lector la necesidad de cambiar lo que se concibe hoy en día como la educación física actual mediante dinámicas cooperativas que logren regular la conducta motriz del alumnado englobando tanto la intervención de la educación física como de la educación emocional, en su conjunto. Es por ello, que: “La educación física puede ser generadora de vivencias basadas en emociones positivas. La educación física actual necesita conceder a la cooperación un papel destacado en su transformación hacia una pedagogía de las conductas motrices.”

Por una parte, se presta especial atención ante la contraposición que (Bettoni, 2006) citado por el autor; (Hernández, 2018) alega manifestándose hacia el sistema educativo redactando de este modo, lo siguiente:

- *La escuela, el sistema educativo y la educación en general tiene ante sus manos la tarea de responder a estos problemas. La escuela generalmente ha estado encaminada a crear ciudadanos enseñándoles contenidos y preparándolos para saber y saber hacer, sin embargo, no siempre tiene en cuenta que para convertirse en personas completas también se debe saber ser. De ahí la necesidad de potenciar el desarrollo de las motivaciones mediante la actividad física.*

Por otra parte, cabe mencionar las siguientes aportaciones por parte de (Bisquerra Alzina, 2007) citado por el autor; (Pellicer Royo, 2017) donde se desarrolla el proceso de educar en las emociones como un proyecto en el cual, cuya finalidad es que el individuo sea capaz de culminar paulatina y progresivamente sus competencias emocionales, a lo largo de su proyecto educativo.

- *La Educación Física se puede centrar en el estudio y desarrollo del cuerpo en movimiento, entendiendo el cuerpo en su globalidad. No sólo como un conjunto de músculos, huesos, articulaciones y su biomecánica conexión, sino como un cuerpo que piensa, que siente, que escucha, que comunica, que expresa, etc. Y que sólo se puede concebir a partir de la conjunción de estas tres dimensiones: la mental a través de los pensamientos; la emocional mediante los sentimientos y las emociones y la física, cómo el medio ideal que permite aflorar la esencia de cada ser humano.*

Finalmente, se estima oportuno dar a conocer el estudio llevado a cabo por (Bisquerra Alzina, 2007) de; “*Las Competencias Emocionales*” donde se recoge su definición: “*Capacidad de autorregulación y autonomía emocional son factores esenciales para el desarrollo personal y para el bienestar. Desde la educación emocional es importante contribuir al desarrollo de las competencias emocionales, que se sabe que facilitan y predisponen a gozar de una vida más feliz*”.

En este sentido cabe contemplar otro concepto que se encuentra ligado al anterior mencionado, la “*Destreza Emocional*” que hace referencia al dominio de las emociones y es definida como: “*Capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia*”.

PEDAGOGÍA DE LAS CONDUCTAS MOTRICES Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.

En el ámbito educativo hace ya varias décadas que en el área de la “*Educación Física*” se establecieron las bases de una pedagogía activa, comprensiva, holística e innovadora. Más allá de lo logrado, se asentó una nueva base educativa, donde cabe destacar al autor (Parlebas, 1981) citado por los siguientes autores; (Lagardera, F. y Lavega, P., 2014)

- *Se centra en el actuar de las personas, siendo esta entendida como un sistema inteligente cuyas emociones son una dimensión más a tratar, junto a la cognitiva, la social o la expresiva, pero que hasta el día de hoy sigue siendo una gran desconocida para el sistema educativo vigente en la mayoría de las sociedades del mundo.*

Este nuevo modelo educativo pasó a ser utilizado como referente del modelo pedagógico educativo. Debido a este modelo educativo se procedió a cambiar la estructura del marco educativo de las pedagogías utilizadas, anteriormente mencionadas, por la nueva pedagogía de las conductas motrices propuesta por los autores; (Lagardera, 2003) siendo éstos nuevamente citados en; (Lagardera, F. y Lavega, P., 2014) donde se defendieron nuevas nociones, las cuales hoy en día se continúan utilizando como teorías educativas que sirven de referencia en la educación actual, entre muchas otras nociones educativas presentes. Gracias a la noción de la “*Conducta Motriz*” dicho autor descubrió la conexión establecida entre la conducta motriz y la conducta emocional de todo ser humano. Y a través de este vínculo se hizo posible llevar a cabo, en toda su dimensión, la teoría de las acciones motrices.

Según queda establecido por los siguientes autores; (Lagardera, F. y Lavega, P., 2014)

- *La noción de conducta motriz ha sido creada precisamente para tener en consideración también la perspectiva emocional, por lo tanto, no es esta una dimensión novedosa desde la construcción de la teoría de la acción motriz sino un vértice básico en toda su elaboración, hasta tal punto esto es así que su aplicación en el sistema educativo implica necesariamente un cambio de paradigma.*

VALORES PERSONALES, SOCIALES Y DEPORTIVOS ASOCIADOS A LA PRÁCTICA DEPORTIVA, LA AUTOESTIMA E INTELIGENCIA EMOCIONAL.

En este apartado se hace referencia a los siguientes autores (Coll et al., 2012) quienes acabaron reconociendo el vínculo establecido entre la “*Motivación*” e “*Inteligencia Emocional*”. Esta última es entendida como la capacidad que tienen las personas para integrarse de forma social, cognitiva y emocional. Ésta se podría considerar como un elemento educativo culmen para lograr evaluar las relaciones interpersonales en las que se encuentra inmerso cada individuo según afirma el autor; (Jerez Carrillo, 2020)

En base al estudio emprendido, se ha llegado a determinar dos clases de modelos de la “*Inteligencia Emocional*”;

a) En base a las habilidades:

Este modelo tiene en cuenta el procesamiento de la información emocional y las capacidades implicadas durante dicho proceso, el cual se enfoca en las habilidades básicas emocionales. Está centrado de forma específica en las “*Habilidades Mentales*”, las cuales permiten utilizar la información que nos proporciona las emociones para adoptar un adecuado procesamiento cognitivo.

ANEXO: INTELIGENCIA EMOCIONAL DE (1997).

Según los autores; (Mayer J. &., 1997); (Mayer J. D., 2000) citados por el autor (González-Vélez, 2010) aluden lo siguiente:

- ✓ Las habilidades que integran esta propuesta son:
 - a) *percepción, evaluación y expresión de las emociones.*
 - b) *asimilación de las emociones en nuestro pensamiento.*
 - c) *comprensión y análisis de las emociones.*
 - d) *regulación reflexiva de las emociones.*

Dichos autores comprenden la Inteligencia Emocional como un conjunto de habilidades emocionales que explican el diferente modo en que el individuo percibe o comprende las emociones. Para ello, se trabaja en la forma en que cada persona percibe, valora y expresa con total exactitud sus emociones. De este modo, se refiere a la habilidad para generar sentimientos que ayuden al pensamiento a lograr comprender las emociones, y ello, sea de utilidad para conseguir razonarlas. Por ende, la competencia emocional es de gran utilidad, ya que nos sirve para regular las emociones propias ajenas.

b) En base a los rasgos o mixtos:

Para este modelo cabe considerar tres tipos de propuestas que redactó el autor; (Guillamón, 2014): Este modelo combina las “*Características del Comportamiento*” y los “*Rasgos de la Personalidad*” con las habilidades mentales.

Por un lado, la actividad física o práctica deportiva son una oportunidad para el aprendizaje de la inteligencia emocional. Cuanto antes se logre manejar estas competencias, el individuo mejora y mayor será su rendimiento deportivo. A modo de conclusión, se trata de una relación bilateral y complementaria.

Por otro lado, el deporte es una herramienta que nos exige una práctica continua y consciente, orientada hacia la inteligencia emocional. Para ello, se requiere un conocimiento sobre las propias emociones. Para el desarrollo óptimo de dicha capacidad se solapa el conjunto de la mayoría de las cualidades restantes.

La inteligencia emocional incluye aspectos más bien relacionados con nuestro entorno interno y personal, como; el autocontrol, autodisciplina, entusiasmo, perseverancia, etc. Y la capacidad para sentirse motivado uno mismo según define el autor; (Goleman, 1996) quien además recalcó lo siguiente; “*Existe una palabra pasada de moda que engloba todo el abanico de destrezas que integran la Inteligencia Emocional: carácter*”. Por ello, resulta imprescindible, conocer y reconocer la relación entre la inteligencia emocional y la práctica de la actividad física resultan de gran interés educativo, deportivo e incluso social. (Bar-On, 1997) quien consideró la inteligencia emocional como un conjunto de capacidades no-cognitivas, competencias y destrezas que nos sirven para afrontar exitosamente las vicisitudes del entorno externo. Por ello, cabe destacar las habilidades que integran este modelo, las cuales son: “*Habilidades Interpersonales, Habilidades Intrapersonales, Adaptabilidad, Manejo del Estrés y el Estado de Ánimo general*”. Así como, cabe mencionar el trabajo de estas otras habilidades: “*Conocimiento de las Propias Emociones, Manejo Emocional, Automotivación, Reconocimiento de las Emociones en Otros y Manejo de las Relaciones Interpersonales*”.

Según queda recogido por el autor; (Matthews, 2002) cabe destacar una serie de habilidades integrantes para dicho modelo, entre las cuales se encuentran: “*Adaptabilidad, Asertividad, Percepción Emocional, Gestión Emocional de los Demás, Regulación Emocional, Baja Impulsividad, Habilidades de Relación, Autoestima, Automotivación, Competencia Social, Manejo del Estrés, Empatía, Felicidad y Optimismo*”. Y finalmente concibieron la inteligencia emocional como la forma o modo de actuar habitualmente, así como las autovaloraciones relacionadas a la capacidad de reconocer, procesar y utilizar la información emocional. Por ello, gracias a las habilidades sociales, físicas, personales y emocionales es posible activar progresivamente y de forma paulatina, la inteligencia emocional.

2.3. JUSTIFICACIÓN

La *“Educación Física”* podría ser percibida por parte de los alumnos como una materia más justa, con respecto a otras asignaturas del ámbito educativo académico. Ya que, no necesariamente compites contra los demás ni contra un baremo preestablecido. La idea principal de la práctica deportiva se basa en competir contra uno mismo / una misma. Y por ello, se considera mucho más justo porque se basa en mayor medida en los logros y la superación personal pudiendo comprender mejor la casuística personal y las circunstancias de cada individuo. A modo de ejemplo, en *“Matemáticas”* no nos sirve de mucho pasar de una calificación de (2) a la de un (4) puesto que seguimos igual de suspensos. Sin embargo, en la práctica deportiva es todo un logro reducir tu marca personal a la mitad o conseguir doblarla. Es todo un éxito porque no existen baremos de calificación ni una nota que determine si pasas o no al siguiente curso. Se trata de premiar la meritocracia, el esfuerzo empleado por/para conseguir un óptimo rendimiento, y en el que poder superar tus propias metas, límites o barreras.

En conclusión, con respecto a la asignatura escogida, siempre he estado muy vinculada al deporte. En mi caso particular gracias al desarrollo continuo y regular de la práctica deportiva física conseguí aumentar mi calidad de vida, mi nivel de bienestar y de autoestima, e incluso la propia confianza en mí misma. Así como mejoré en otros aspectos mi capacidad de relación socio afectiva hacia/con el resto de las personas. La actividad física no sólo me ha servido para buscar el bienestar físico, sino también el bienestar psicológico, así como el bienestar social. Sin embargo, la Educación Física es una asignatura que siempre ha estado muy desprestigiada, nunca ha tenido el mismo valor que otras asignaturas como lengua o matemáticas, tal y como afirmó; *Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.): “Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto.”*

BENEFICIOS DE TRABAJAR LA AUTOESTIMA POR MEDIO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Desde el siglo XX, el deporte se ha entendido como una disciplina en la que poder potenciar las capacidades físicas, las destrezas intelectuales y las habilidades emocionales. La idea de mantener relaciones positivas socio afectivas hacia/con los demás dentro de un contexto cambiante, en el que poder hacer frente a las modificaciones del ambiente físico y social, se traduce en un óptimo desarrollo para las destrezas sociales. A partir de la utilidad del juego como una actividad familiar y común en la sociedad, así como en casi todas las culturas, se puede llevar a cabo la realización de juegos libres por medio de la elaboración de un trabajo organizado en el que poder potenciar la habilidad de interactuar con los demás y estar conectados con aquello que nos rodea.

Por una parte, es posible utilizar una dinámica cooperativa en la que integrar por grupos homogéneos, la existencia de ciertas reglas/normas para lograr alcanzar el éxito en conjunto, en la que se intente coexistir de un modo pacífico. Al interactuar entre sí, se hace posible establecer buenas relaciones con los otros y finalmente mejorar la forma en que nos adaptamos a los cambios sociales.

Por otra parte, se da cabida a la regulación de la conducta emocional, a través de la toma de conciencia del propio cuerpo en relación al conocimiento que cada uno obtiene sobre su propio cuerpo. De este modo, se les capacitará para combatir con los efectos adversos que conlleva una autoestima negativa.

Por ende, se les ayudará a comprender la vital importancia que conlleva una estabilidad emocional positiva dentro del mundo actual que les rodea. El cuál actualmente se encuentra lleno de conflictos, los cuales deberán resolver de forma autónoma, crítica y pacifista, así como

en un futuro sean capaces de ganar cierta confianza desenvolviéndose por sí solos. Tal y como señala el autor; (Granada Ferrero, 2012):

- *En este sentido, el deporte tal y como pronosticaba Tomas Arnold es un medio inmejorable para la consecución de este estado de salud y la educación física el método de adquisición; a este respecto podemos mencionar algunos contenidos del bloque 5 del currículum en educación física referente a juegos y actividades deportivas: Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego. Aceptación de distintos roles en el juego. Reconocimiento y valoración hacia las personas que participan en el juego. Compresión y cumplimiento de las normas de juego. Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo personal en los juegos. Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.*

BENEFICIOS A CORTO PLAZO Y A LARGO PLAZO

La actividad física genera una serie de neurotransmisores químicos, los cuáles a largo plazo aportan una mejora en la satisfacción, autoestima y bienestar. Por ello, se considera beneficioso para nuestra salud la práctica regular del ejercicio físico. Sin embargo, a largo plazo, la práctica deportiva estresante puede no resultar tan beneficiosa. Ya que, puede ocupar demasiadas funciones cerebrales, en caso de sobrepasarnos practicando ejercicio físico. Aunque, pese a ello, se confirma que practicar ejercicio físico de forma moderada y suave, a corto plazo, puede mejorar nuestra capacidad retentiva de la memoria.

Según queda recogido por el autor; (Barceló, 2014): *“Los beneficios de la actividad física se producen tanto a corto plazo (mejoras biológicas, psicológicas y sociales) como a largo plazo (futura vida saludable)”*.

3. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

La finalidad principal de este trabajo es profundizar en la educación de la autoestima y en cómo un desarrollo óptimo de ésta, por medio de la actividad física, beneficia a los niños/as en su etapa de educación primaria. Así como cabe destacar la especial relevancia que obtiene la práctica deportiva como medio para potenciar la autoestima.

- ✓ Revisar la propuesta didáctica existente sobre la actividad física como medio que sirva para canalizar las emociones.
- ✓ Desarrollar de manera integral las capacidades de carácter cognitivo y motor, y de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social.
- ✓ Investigar sobre si la actividad física beneficia al alumnado directamente en su autoestima y en su calidad de vida.
- ✓ Aprender a gestionar las emociones y las habilidades sociales en contextos de práctica motriz.
- ✓ Estimular la autoestima del alumnado por medio de la práctica regular de actividad física deportiva saludable.

A continuación, las preguntas de investigación que han motivado la elaboración de este estudio son las siguientes:

- ✓ ¿Cuál debería ser el principal papel que la Educación Física Emocional debiera asumir y ofrecer?
- ✓ ¿El nivel de autoestima del alumnado influye directamente en su proceso de escolarización?
- ✓ ¿Se incide realmente en el nivel de autoestima del alumnado en los procesos de enseñanza y aprendizaje?
- ✓ ¿Puede la práctica de actividad física deportiva y la educación emocional actuar conjuntamente?
- ✓ ¿Es posible mejorar el nivel de autoestima del individuo por medio de la práctica de actividad física?

4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

4.1. CONTEXTUALIZACIÓN

Gracias a la asignatura de obligatoria formación cursada “*Prácticas Externas II*” en el cuarto curso del **Grado Educación primaria mención Educación Física** de la *Universidad Rey Juan Carlos, (U.R.J.C. Móstoles)* ha sido posible llevar a cabo en el centro público educativo *C.E.I.P. “Beato Simón de Rojas”* (Móstoles), el diseño metodológico y la propuesta didáctica de la sesión correspondiente al estudio que aborda dicho trabajo. Más adelante, se va a detallar con mayor especificidad e hincapié sobre la unidad didáctica elaborada con sus correspondientes sesiones, concretamente en el subapartado:

4.3.8. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Por un lado, se ha estimado oportuno asociar la información teórica recolectada por medio de diferentes dinámicas y de diversa índole. Las cuales, se pudieron llevar a cabo finalmente por medio de las clases de “*Educación Física*” de la etapa de educación primaria. Se ha podido contar con la activa participación del alumnado de diferentes cursos y rangos de edades correspondientes a la educación primaria.

Por otro lado, en cuanto al diseño de la propuesta didáctica llevada a cabo se han requerido ciertas modificaciones y correcciones por parte del docente tutelado, quien se dispuso a enseñar y aprender, participar y ayudar a su alumna en todo momento durante las prácticas educativas. Finalmente se ha logrado obtener una mejora significativa en cuanto al diseño de la sesión didáctica llevada a cabo en el centro educativo.

Finalmente, se ha visto conveniente elaborar dicho trabajo fin de grado con la experiencia recogida de las prácticas durante la estancia en el centro educativo. Donde se ha podido reflejar que la formación pedagógica doctrinal que se obtiene es más que un rol importante dentro de las escuelas. Respecto a esto último, se alude a la vital relevancia que cada docente desempeña en su labor. Ya que, como bien se aprecia dentro de una institución escolar, cada docente representa un estilo pedagógico de enseñanza propio, de repleta autenticidad. Lo cual hace a cada docente que sea único dentro del modelo educativo que rige la propia escuela.

4.2. ELEMENTOS ESTRUCTURALES (CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA)

4.2.1. OBJETIVOS DE ETAPA

En base al (Artículo 7. Objetivos, 2022) se definen los *objetivos de etapa*, como los logros que se esperan que alcance el alumnado tras haber finalizado la etapa de educación primaria, y cuya consecución, se encuentre vinculada con la adquisición de las competencias clave.

- b) *“Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor”.*
- c) *“Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan”.*
- k) *“Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.*
- m) *“Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas”.*

4.2.2. COMPETENCIAS CLAVE.

En base al (Anexo I. Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, 2022)El cuál sirve para concretar las *competencias clave* mediante unos *descriptores operativos*, uno por cada competencia clave. Y éstos se muestran en la finalización de la educación primaria y de la enseñanza básica.

- *Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.*
- *“Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan”.*
- *“Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica”.*

- “Aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas, aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada”.
- “Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad”.
- “Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último”.

Además, queda recogido en el (Artículo 9. Competencias clave y Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, 2022). Éstas aseguran el desempeño que es considerado imprescindible para el alumnado, de modo que, se progresa con garantías de éxito en su itinerario formativo y se le vea con capacidades de afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Además, son una adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la *Recomendación del Consejo de la Unión Europea*, de 22 de mayo de 2018, relativas a las competencias clave para el aprendizaje que se adquiere a lo largo de toda la vida.

- *Competencia en comunicación lingüística. (C.C.L.)*
- *Competencia plurilingüe. (C.P.)*
- *Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. (S.T.E.M.)*
- *Competencia digital. (C.D.)*
- *Competencia personal, social y de aprender a aprender. (C.P.S.A.A.)*
- *Competencia ciudadana. (C.C.)*
- *Competencia emprendedora. (C.E.)*
- *Competencia en conciencia y expresión culturales. (C.C.E.C.)*

4.2.3. SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La *Educación Física* incorpora los Saberes Básicos así como, las Competencias Específicas y los Criterios de Evaluación. Los cuales se encuentran divididos en tres ciclos teniendo en cuenta los nuevos elementos curriculares. Todo ello, se puede observar en el *Anexo II* del (Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, 2022)

Según; (Soto, 2022)

- *El cambio legislativo para el presente curso se ha de tener en cuenta en las programaciones de los cursos impares. De esa forma, el área de Educación Física recoge cambios significativos a la hora de*

programar en torno a los nuevos elementos curriculares del RD 157/2022.

SABERES BÁSICOS			
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Educación postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo. ○ Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas, debilidades, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). ○ Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. 	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto de las elecciones de los demás. ○ Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física. 	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones cooperativas. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. ○ Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas. ○ Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos. 	<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices. ○ Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices. ○ Concepto de deportividad. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento. ○ Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano.

(Educación física. Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos: Segundo ciclo, s.f.)¹

Asimismo, se detalla el **segundo ciclo** con el que se va a trabajar en el aula para el desarrollo de la unidad didáctica o situación de aprendizaje. Ésta, por un lado divide en un único bloque los *saberes básicos*, y por otro lado se estructura en dos bloques relacionados, las *competencias específicas* y los *criterios de evaluación* (véase tabla):

¹ (Educación física. Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos: Segundo ciclo, s.f.)

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><u>Competencia específica 1:</u> Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.</p> <p>Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: <i>STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3</i>.</p>	<p>1.1 Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.</p> <p>1.2 Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.</p>
<p><u>Competencia específica 3:</u> Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: <i>CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3</i>.</p>	<p>3.1 Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.</p> <p>3.2 Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.</p>
<p><u>Competencia específica 5:</u> Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.</p> <p>Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: <i>STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3</i>.</p>	<p>5.1. Desarrollar una práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de conservación ambiental.</p>

(EDUCACIÓN FÍSICA. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS: SEGUNDO CICLO, S.F.)²

4.2.4. CONTENIDOS Y PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

En base a la (Disposición transitoria primera. Aplicabilidad del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria., 2022)

- ✓ *Las enseñanzas mínimas reguladas de acuerdo con el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la*

² (Educación física. Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos: Segundo ciclo, s.f.)

Educación Primaria, serán de aplicación en los cursos segundo, cuarto y sexto de Educación Primaria, durante el año académico 2022-2023.

A su vez, también queda recogido en la (Disposición final tercera. Calendario de Implantación, 2022): “Lo dispuesto en este real decreto se implantará para los cursos primero, tercero y quinto en el curso escolar 2022-2023, y para los cursos segundo, cuarto y sexto en el curso 2023-2024”.

Seguidamente una vez afianzadas las competencias clave, es también importante el aprendizaje progresivo del resto de los elementos curriculares, los cuales no carecen de importancia, ya que hacen posible el hecho de afianzar; los saberes básicos, y la relación que éstos guardan en su conjunto con las competencias específicas y los criterios de evaluación. Los cuales pasan a tener un papel importante de cara a cada uno de los ciclos, así como la puesta en marcha para su adecuada consecución. Sin olvidar los objetivos de aprendizaje tanto didácticos como de etapa que sirven para determinar los logros que se esperan que alcance el alumnado tras haber finalizado la etapa de educación primaria, así como también los de la enseñanza básica, cuya consecución tiene mucho que ver con la adquisición de las competencias clave.

4.3. UNIDAD DIDÁCTICA

4.3.1. MARCO Y TEMA GENERAL

En la actualidad existen multitud de evidencias acerca del impacto positivo que tiene nuestro nivel de rendimiento sobre la influencia de nuestra autoestima.

A modo de curiosidad, cabe señalar la escasez de líneas de investigaciones que achacan este tema en cuestión. La cual hace notable en el individuo, una educación pobre y en declive con el paso de los años. Es decir, apenas se ha desarrollado de forma completa una línea de investigación sostenible y eficiente, es por ello por lo que en un futuro se deberían abrir mayores recursos y fuentes de investigación para que los docentes puedan hacer un uso útil y razonable con las herramientas que disponen y faciliten su labor. Así como, se otorgue una mayor relevancia en la conexión hallada entre la influencia que el rendimiento deportivo aporta sobre nuestra autoestima.

La “*Educación Física Emocional*” trabaja con la necesidad vital de proporcionar una gama de estrategias adaptadas al alumnado, las cuales puedan servirles de utilidad para desenvolverse e integrarse dentro del entorno que les rodee. Para ello se debe contar con que el individuo ha de ser capaz de estar en sintonía con sus emociones propias y ajenas al entorno, así como debe estar preparado para resolver conflictos de una forma respetuosa y pacífica por sí mismo/a, y como objetivo final, ha de lograr obtener la capacidad de coexistir, es decir cumplir con la capacidad de vivir en conjunto con la sociedad.

Tal y como queda detallado en el primer apartado de este trabajo fin de grado;

1. INTRODUCCIÓN

Gran parte de los individuos que realizan actividad física conocen la gran cantidad de aspectos positivos que conlleva realizar ejercicio físico, ya sea cualquier modalidad deportiva que se practique de forma regular. La práctica física deportiva aporta al individuo, muchos

beneficios tanto a nivel psicológico como físico o social mejorando el nivel de vida saludable y, por ende, aumenta el nivel de la calidad de vida.

En cuanto a los factores psicológicos, cabe señalar que gran número de investigaciones han concluido en el siguiente dato; *“El hecho de practicar deporte afecta, positivamente, a los estados de ánimo, ansiedad y depresión, además de la autoestima y al funcionamiento cognitivo”*. (Molina García, 2007), citado por el autor (Barceló, 2014).

HABILIDADES, COMPETENCIAS Y VALORES ASOCIADOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL, EN SU CONJUNTO

Con respecto a la *Autoestima*, se ha continuado con un seguimiento en lo referente a las líneas de investigación que han sido llevadas a cabo por diferentes autores durante estos últimos años. Donde se ha dado a conocer que, aún, no se ha adoptado una idea conjunta y esclarecedora sobre la influencia directa entre la autoestima y la práctica deportiva. Sin embargo, hay que señalar que son suficientes las investigaciones que han sido llevadas a cabo para afirmar que el nivel de autoestima del individuo mejora significativamente por medio de la actividad física, siempre que sea ésta realizada de una forma regular.

De este modo, cabe destacar que en cuanto a nivel teórico con la educación emocional así como a nivel práctico con la actividad física aportan al individuo en su conjunto, aspectos de nivel positivo tanto socialmente, como psicológicamente y físicamente, según señala el autor; (Molina, 2014) citado por el autor; (Barceló, 2014): *“La autoestima es una variable de personalidad referida al grado con que una persona se valora a sí misma”*.

4.3.2. CENTRO EDUCATIVO ESCOLAR

El centro educativo (CEIP "Beato Simón de Rojas") en Móstoles.

La propuesta educativa llevada a cabo está indicada para ser trabajada en el segundo ciclo de educación primaria, ya que, bajo mi opinión, es importante que cuanto antes sea posible desarrollar los contenidos aplicados, mucho mayor será la probabilidad de que el alumnado se desarrolle como individuo, de forma íntegra y completa.

La razón por la que he escogido trabajar con los diferentes cursos escolares, se debe a mi experiencia a lo largo de mi formación en distintos centros escolares durante el periodo de prácticas. He tenido la oportunidad de poder aprender mucho acerca del alumnado y de los diferentes cursos de la etapa de educación primaria. Sin embargo, el curso de 4º de educación primaria ha sido donde más tiempo he pasado pudiendo enseñar y aprender, por lo que, en mi opinión, más conocimiento obtengo acerca del alumnado y sus necesidades particulares.

4.3.3. ANTECEDENTES Y CONSECUENTES

FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Se presta especial interés a la estrecha vinculación que establecen tanto la voluntad como el motivo hacia la práctica deportiva.

Según queda recogido por el autor; (Tóala Pilay, 2019); *“Los motivos y la voluntad se encuentran estrechamente unidos, mantienen una relación directamente proporcional”*

Por ende, a medida que se trabajen los motivos, se dará lugar a poder desarrollar la capacidad volitiva del individuo. E incluso, estos mismos pueden lograr llegar a ser perfeccionados por el propio individuo.

CAPACIDADES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Se destacan los siguientes motivos, por parte del autor (Toála Pilay, 2019), en base a la observación empírica y analítica, se llevó a cabo una clasificación sobre los tipos de motivos que se manifiestan hacia la práctica física y deportiva.

Como podemos observar se aprecia una exhaustiva investigación para describir una serie de tipos de motivos por los que el individuo principalmente se inclina en hacia la práctica de la actividad física.

Se podría deducir lo siguiente (véase tabla 1):

TABLA 1. TIPOS DE MOTIVOS HACIA LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.

En base a dicha clasificación, cabe destacar la reseña puesta en común, en la que se recalcó la gran importancia que se le debe otorgar a los *Motivos Sociales*. Dado que, a diferencia de los *Motivos Personales*, se hace viable el alcance de mejores resultados del aprendizaje motor. Es decir; el individuo se encuentra motivado al demostrar sus habilidades, capacidades y destrezas. Además, se refuerza el objetivo de lograr contribuir junto al equipo al que pertenece, que resulta ser el equipo ganador.

Se caracteriza al sujeto con *motivo social y directo*: “Si el individuo se siente motivado por la saturación emocional, ello le genera la idea de querer participar en un juego. Es decir, le hace ilusión jugar junto a sus compañeros/as de la clase.”

Se caracteriza al sujeto con *motivo personal e indirecto*: “Si el individuo participa en clases con el objetivo de querer destacar por encima del resto, ganar siempre en todos los juegos, etc.”

Llegados a este punto, se logra precisar de forma detallada las bases psicológicas y sociales hacia la práctica deportiva, gracias a los motivos clasificados de la actividad física y deportiva. Asimismo, los objetivos de la clase permanecen de forma consciente e implícita en el cerebro del alumnado. Finalmente, se dio a conocer la clasificación de los tipos de motivos que incentivan al sujeto a relacionarse intrínsecamente hacia la práctica de la actividad física y deportiva, e incluso, se adquiere de forma implícita la importancia de ser conscientes ante su gran relevancia para la calidad de vida.

LA MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

El individuo se encuentra en un contexto en el que día a día debe auto motivarse por conseguir ciertos objetivos. Por ejemplo: el niño o la niña que acude al colegio debe hacer frente a ciertas responsabilidades como; asistir a las clases, se esfuerza por cumplir sus tareas escolares, se siente dispuesto para alcanzar sus objetivos y motivado para marcar nuevos límites. Según afirma el autor; (Tóala Pilay, 2019), el hecho de tener motivos para la práctica deportiva: “Es el componente más importante de la regulación inductora”, tal y como queda redactado en su libro pedagógico. La motivación induce al sujeto a superarse día a día, para lograr conseguir sus objetivos, así como generar nuevas ambiciones o proyectos futuros. En

base a ello, se hace hincapié ante la definición del autor mencionado anteriormente: “*La motivación constituye un elemento decisivo que impulsa al sujeto a la acción*”. Ésta, no solo se aplica en la materia de Educación Física o en la práctica deportiva ociosa necesariamente, sino también para cualquier actividad humana que se desee desempeñar y lograr con total éxito, inclusive, todo aquello que el individuo se proponga alcanzar.

LA VOLUNTAD HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

La voluntad se encuentra estrechamente vinculada con los motivos. Al terminar de trabajar con los primeros, se requiere necesario aprender a gestionar los esfuerzos volitivos originados por la capacidad volitiva. Sin embargo, tal y como nos revela en su libro pedagógico; (Tóala Pilay, 2019) fue llevado a cabo un estudio donde se concibió la voluntad de este modo; “*La voluntad es adquirida de forma específica a la edad escolar de educación primaria, aunque, su desarrollo comienza desde las etapas anteriores, como educación infantil donde ya se trabaja desde los primeros añitos de vida*”.

En este sentido, se le brinda al alumnado la oportunidad de aprender poco a poco y de una forma progresiva, así como también, se le enseña a irse apropiando del control consciente de sus acciones motrices. La práctica deportiva permite alcanzar un mayor desarrollo de las cualidades volitivas del individuo. Por ende, la voluntad permite que el niño o la niña sea consciente de todos los obstáculos con lo que se ha ido encontrando y de los esfuerzos volitivos que ha tenido que desempeñar para ir superando dichas dificultades. Todo ello, en su conjunto, le sirve al individuo para continuar sus propósitos en la vida, además de aprender a no desviarse del camino establecido hacia el logro de sus propios objetivos o metas personales.

4.3.4. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- ✓ Desarrollar la velocidad de desplazamiento alcanzando el individuo su máximo nivel de velocidad personal.
- ✓ Trabajar la velocidad de reacción por medio de la captación de diferentes tipos de estímulos sensoriales.
- ✓ Ejecutar de forma separada según el tipo de juego que se trate, los tres tipos de velocidad; (de desplazamiento, de reacción y gestual) ya sea un juego tradicional, un juego competitivo o un juego cooperativo.

4.3.5. SABERES BÁSICOS

En base al (Anexo II. Educación Física, 2022), quedan estructurados los Saberes Básicos. Cuya estructura contiene seis bloques que se encuentran agrupados en torno a los conocimientos, destrezas y actitudes que el alumnado debe trabajar para adquirir así las competencias específicas.

Estos son los seis saberes básicos para educación física en la etapa de educación primaria:

- Vida activa y saludable.
- Organización y gestión de la actividad física.
- Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Regulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Manifestaciones de la cultura motriz.
- Interacción eficiente y adecuada con el entorno.

Éstos, se definen según; (Ministerio de Educación, s.f.) como: “*los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de un área y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas*”

- ✓ *Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividad físico-deportiva y artística- expresivas.*
- ✓ *Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.*
- ✓ *Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.*
- ✓ *Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.*
- ✓ *Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.*

4.3.6. PAPEL ASIGNADO AL DOCENTE Y AL ALUMNADO

El papel del profesorado, en este caso se centra en que el docente debe hallar el modelo educativo adecuado para enseñar a sus pupilos desde la transversalidad del diseño pedagógico de la propuesta didáctica que vaya a impartir en sus clases. Para ello, también se estima oportuno que las familias se impliquen durante dicho proceso para tratar de trabajar en sintonía de una forma eficaz y eficiente. Por ende, lo idóneo sería llegar a lograr aplicar lo adquirido en los diferentes ámbitos particulares en los que se encuentra inmerso el individuo.

Con respecto a la propuesta de mejora de dicho estudio, donde se encuentra el vínculo entre la Educación Física y la Educación Emocional, se ha creído relevante plantear una serie de pautas de trabajo necesarias en las que poder velar en conjunto para un óptimo desarrollo en esta unidad didáctica o situación de aprendizaje. Además de tratar de otorgar una especial significancia a la importancia del contenido a tratar en cuestión, el cual se está llevando a cabo. Para que todo ello sea posible, se considera vital la cooperación e involucración del resto del cuerpo docente de toda la educación primaria, así como también por parte de todos los agentes educativos que se encuentren involucrados dentro de la Comunidad Educativa.

4.3.6.1. ENFOQUE DIDÁCTICO

En esta etapa de la educación primaria, haciendo referencia al (Artículo 5. Principios generales, 2022), se ha de tener en cuenta los siguientes: *“La acción educativa en esta etapa procurará la integración de las distintas experiencias y aprendizajes del alumnado desde una perspectiva global y se adaptará a sus ritmos de trabajo”*. En última instancia, cabe señalar también que: *“Las medidas organizativas, metodológicas y curriculares que se adopten a tal fin, se regirán por los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje”*.

En cuanto al (Artículo 6. Principios Pedagógicos, 2022) se destaca lo siguiente; *“Se potenciará el aprendizaje significativo que promueva la autonomía y la reflexión”*. *“Asimismo, se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores”*. No menoscabo, también se centra en la persecución de los siguientes:

- *En esta etapa se pondrá especial énfasis en garantizar la inclusión educativa, la atención personalizada al alumnado y a sus necesidades de aprendizaje, la participación y la convivencia, la prevención de dificultades de aprendizaje y la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo y flexibilización, alternativas metodológicas u otras medidas adecuadas tan pronto como se detecten cualquiera de estas situaciones.*
- *La intervención educativa buscará desarrollar y asentar progresivamente las bases que faciliten a cada alumno o alumna una adecuada adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, teniendo siempre en cuenta su proceso madurativo individual, así como los niveles de desempeño esperados para esta etapa.*
- *Con objeto de fomentar la integración de las competencias, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos para el alumnado y a la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad.*

4.3.6.2. TÉCNICAS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

La escuela tiene el poder de cambiar a la sociedad, desde el área de Educación Física, se puede empezar a cuidar la salud tanto físicamente como mentalmente, así como a nivel social, ésta ejerce un gran papel. Otra ventaja que incluye esta asignatura, es que nos permite vivir experiencias que favorecen al aprendizaje significativo, ya que tiene un carácter lúdico que nos facilita tener al alumnado motivado y receptivo ante cualquier aprendizaje nuevo. Por ello, la educación física, debería ser totalmente transversal al resto de áreas ya que los alumnos necesitan experiencias gratificantes para realmente llegar a ese aprendizaje significativo tan importante dentro del proceso enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, le damos demasiada importancia a los contenidos del *Currículo de la educación primaria*, intentando que los alumnos memoricen todo lo que aparece en los libros, sin darnos cuenta de que la escuela es el escenario idóneo para aprender a vivir en sociedad. Una sociedad cada vez más competitiva, con un alto nivel de estrés, con poco tiempo para disfrutar del ocio, una sociedad que vive para el trabajo.

*LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EMOCIONAL EN LA LEGISLACIÓN
EDUCATIVA VIGENTE*

Hoy en día es imprescindible profundizar en las distintas investigaciones que estudian acerca de la existente relación entre los contenidos de la educación emocional y la educación física. Como resultado; (Pellicer Royo, 2011) clara defensora del concepto de la *“Educación Física Emocional”* estima posible educar por medio de la unión de la Educación Emocional y la Educación Física, siendo este término finalmente consolidado.

La Educación física contempla una amplia gama de contenidos vinculados con el *Aprendizaje Social y Emocional*, denominado (A.S.E.)

- *Los alumnos experimentan emociones que, a veces, bloquean su proceso de aprendizaje. En esta situación la mayoría no saben lo que están sintiendo ni cómo dominarlo. Por ello, es de vital importancia ofrecerles ayuda en la identificación y el manejo de sus emociones.*

Por ende, educar en las emociones resulta de una gran importancia de cara a los futuros proyectos de aprendizaje del alumnado, tal y como afirmaban los autores; (Bermúdez Torres C. y.-L., 2019)

Por medio de las clases de educación física se analizó la principal fuente de estrés a la que son sometidos los alumnos, en base al autor; (Abascal, 2014) destaca como principal influencia, el estrés por los estudios y el alto nivel del rendimiento académico al que cada alumno aspire. Otros autores como; (Ruiz Corbella, 2013) han señalado una relación entre el ejercicio físico y el estado emocional. Más allá del estudio, se pudo conseguir reconocer las causas por las que los resultados fueron tan sorprendentes.

Por último, se le debería dar a la asignatura de Educación Física el valor que se merece. Dado que la Educación Física es una herramienta muy poderosa para transmitir los valores necesarios para poder vivir en sociedad. Así como también, se centra en trabajar a nivel individual, el estado emocional desde el que cada alumno/a parta de base pudiendo en este caso incrementarlo, e incluso, en la mayoría de los casos pudiendo mejorarlo al practicar de una forma regular cualquier tipo de actividad física deportiva.

4.3.7. NÚMERO Y TIPO DE SESIONES DESARROLLADAS

4.3.7.1. FINALIDAD DE CADA SESIÓN

Esta *propuesta de unidad didáctica o situación de aprendizaje*, se va a desarrollar de una forma detallada la propuesta en el aula de las seis sesiones didácticas diseñadas. Según el (Ministerio de Educación, s.f.) queda recogida la definición de las *situaciones de aprendizaje*, como: *“Situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas, y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas”*. Para su correcto y adecuado desempeño, se ha escogido un hilo conductor relacionado con la motivación intrínseca y el aprendizaje significativo, con el objetivo de que los alumnos sean los principales protagonistas de su aprendizaje y a su vez reciban una enseñanza motivadora.

Según la Real Academia Española de la Lengua; ((R.A.E.), s.f.) se define la velocidad como: “*prontitud o ligereza en el movimiento*”. Para (Villar, 1983), significa: “*realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible*”.

Durante la actividad, el individuo debe poner a prueba su capacidad física de velocidad y su capacidad mental. Para ello, la condición física es un elemento a tener en cuenta en el trabajo de la técnica, por tanto, esta cualidad física básica supone realizar un movimiento con un elevado ritmo de ejecución y de manera que no provoque fatiga.

Las capacidades físicas básicas se definen según; (Capacidades Físicas Básicas: cómo trabajarlas y evaluarlas, 2023) como: presupuestos motores de base a través de los cuales el ser humano alcanza el máximo desarrollo de sus habilidades. Para (Villar, 1983) las cualidades motrices básicas: son factores que orientan a la persona hacia la realización de una determinada actividad o deporte. Cabe destacar que la E.F. en el ámbito cognitivo trae consigo cantidad de beneficios que puede aportar al alumnado, entre los cuales es importante destacar el siguiente: “*Mejora la autoestima. En educación física hemos de desarrollar una actitud crítica hacia los modelos de belleza que imperan en la sociedad. De tal modo contribuiremos a que tengan una mayor autoestima y más confianza en sí mismos*”.

En definitiva, las capacidades físicas básicas aportan los siguientes beneficios: Incrementan la capacidad del movimiento, permiten tener una base sólida cuyo aprendizaje mejora en la adquisición de nuevas habilidades. Además, son indicadores de la calidad de vida de la salud. Asimismo, con dicha temática, se pretende que el alumnado se meta en el papel protagonista de alumno/a para adquirir unos valores que le van a servir para la vida y para abordar unos *saberes básicos* así como unas *competencias específicas* y *criterios de evaluación* propuestos, los cuales se encuentran en el *Currículo de la educación primaria* recogidos en el (Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, 2022)

4.3.7.2. CONTRIBUCIÓN DE CADA SESIÓN

Para la elaboración de esta propuesta didáctica se ha elaborado un diseño metodológico donde se contempla un estilo de enseñanza lúdico por medio de una serie de juegos atractivos, en los que pueda participar el alumnado desarrollando de forma implícita la capacidad física de la velocidad. Se torna especial importancia a la idea de jugar incrementando la autoestima del alumnado, especialmente motivando al que más le cueste la Educación Física.

De este modo, se puede aprender de los valores que se obtienen en sí, practicar de forma sana un juego. Y, por ello, se intenta que el alumnado mediante este tipo de dinámicas de aprendizaje adquiera una mejor autoestima. Así como también, se otorga un mayor énfasis en el proceso de que el alumnado logre desarrollar una competitividad sana en el juego. Es por ello que debería estar presente la idea de promover siempre en clase, el criterio del juego limpio, por parte de la labor del docente de educación física. Ya que, se hace más que posible potenciar en el alumnado; su capacidad psíquica (nivel emocional, especial atención en la Autoestima) y su capacidad física (nivel físico y motriz) mediante diversas dinámicas, a partir de juegos; *juego competitivo*, *juego cooperativo*, *juego tradicional*, entre otros.

La elaboración de la programación general anual (P.G.A.), teniendo en cuenta muchos aspectos, se encuentra estructurada en dos partes; donde se recogen los aspectos más teóricos del trabajo y también, el trabajo más práctico donde queda reflejada la unidad didáctica o situación de aprendizaje, la cual ha sido llevada a cabo con el alumnado en el aula y fuera del

aula. Para entonces, la existencia del Covid-19 hizo que se replanteara otro modelo de enseñanza adaptado a las exigencias del entorno, en el que se hiciera un aprovechamiento del entorno natural dada la importancia de pasar el menor tiempo posible en los espacios cerrados. Más allá de la elaboración y el adecuado desarrollo de ésta, en esta propuesta aparecen una serie de elementos a tener en cuenta que han sido claves para el desarrollo de la misma, como son: los *elementos curriculares*, el contexto del centro, el (*P.A.T.*), la *atención a la diversidad*, la coordinación entre docentes, la adaptación del nuevo currículo en base al actual real decreto de la actual ley educativa vigente, etc.

Para el alumnado es imprescindible que trabaje por medio de una serie de actividades o juegos ordenados, que cuenten con ser lo más lúdicos posibles, donde se promueva el logro de la progresión de dicha capacidad. Otro punto importante ha sido tratar de incrementar la retroalimentación de la autoestima del alumnado por medio del feedback, la reciprocidad, y el trabajo significativo puesto en escena durante la práctica. Asimismo, se centra en la sesión número seis de forma detallada, la cual es la que refleja una mezcla de todas las sesiones anteriormente realizadas en las clases de Educación Física durante mi estancia en el centro educativo como auxiliar docente de prácticas. Sin embargo, el desarrollo del resto de las sesiones elaboradas por el docente en prácticas y desempeñadas por el alumnado han sido también importantes para el completo desarrollo de la unidad didáctica o situación de aprendizaje, pero se a que la más importante haya sido la sesión número seis, la cual les ha servido a modo de síntesis de todo el aprendizaje que han ido afianzando con el resto de las sesiones anteriores realizadas.

Todo ello, sin excluir ni olvidar la propuesta de intervención que se está llevando a cabo para este trabajo; “*La formación educativa de la autoestima por medio de la praxis deportiva*”.

4.3.7.3. ELEMENTOS CURRICULARES

Hay que tener presente la actual *Ley Orgánica 3/2020, (LOMLOE)*, del 29 de diciembre, por la cual se modifica la *Ley Orgánica 2/2006* del 3 de mayo, *de Educación y su desarrollo curricular*, a través del; (Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, 2022). Para facilitar un poco el conocimiento de los elementos curriculares que contiene la actual ley educativa vigente, así como también las relaciones que mantienen entre sí, podemos ver la siguiente infografía en el apartado de los *Anexos*.

INFOGRAFÍA: ELEMENTOS CURRICULARES (LOMLOE)

Vamos a destacar algunos de los cambios que directamente han afectado a esta asignatura en particular; Educación Física, como el (Artículo 18. Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje, 2022) donde aparece la *eliminación de la distinción entre las asignaturas troncales y específicas* lo cual demuestra la importancia del área de educación física y el vínculo que obtiene de acercamiento con las demás asignaturas.

Esta actualización de la ley educativa señala que los sistemas educativos están experimentando grandes cambios y poseen un carácter dinámico del cual surge la necesidad de renovarse de manera permanente (LOMLOE, 2020). Esto nos ofrece la oportunidad de introducir nuevas metodologías y estrategias educativas para esta área en cuestión. Con respecto a este nuevo real decreto se menciona que las Administraciones Educativas adoptarán una serie de medidas para que la actividad física y la alimentación saludable pasen a formar parte del comportamiento infantil y juvenil, sin dejar a un margen, el objetivo de fomentar y consolidar

unos hábitos de vida saludables. Éstas, se ajustan en los términos y condiciones que sigan las recomendaciones de los organismos competentes, ya que tratarán de promover la práctica diaria del deporte y del ejercicio físico, por parte del alumnado durante la jornada escolar. Y asimismo, se garantice un desarrollo adecuado para favorecer una vida sana y autónoma, en la que se promueva unos hábitos saludables de alimentación y una movilidad activa donde pueda recudirse el sedentarismo.

Los centros escolares tratan de impulsar en espacios abiertos y entornos naturales, el desarrollo de actividades docentes. El diseño, la coordinación y la supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten con la cualificación o especialización adecuada para estos ámbitos, pasan a ser asumidos por el equipo docente. (Artículo 21. Autonomía de los centros). Más adelante, en el (Artículo 6. Principios Pedagógicos, 2022) donde los centros pasan a desarrollar las propuestas pedagógicas teniendo en cuenta a todo el alumnado de esta etapa. Así como atenderán las necesidades educativas particulares, ya que seleccionarán los métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, de modo que haya un favorecimiento en cuanto a la capacidad de aprender por sí mismos y en el que se promueva la cooperación y el trabajo en equipo. Además, en el (Artículo 14. Evaluación, 2022), se destaca la última función del profesorado que conllevará a; “*la investigación, la experimentación y la mejora continua de los procesos de enseñanza correspondiente*”.

Como se puede observar, la actual ley educativa vigente ha ido sufriendo varios cambios enfocados al área de la Educación Física. Entre los cuales se halla la aparición de los *saberes básicos* organizados en seis bloques, previamente conocidos como los contenidos en la ley educativa anterior. Y en el que se afirma lo siguiente: “*para contribuir al desarrollo de las capacidades descritas en las competencias específicas, es imprescindible adquirir y movilizar los contenidos de todos los bloques del área, de manera coordinada*”. (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, 2022)

Para terminar, a modo de conclusión, el área de Educación Física se centra en promover contextos escolares para el conocimiento y aceptación de nuestro cuerpo y el de los demás, para saber interactuar por medio del uso de las diferentes formas de expresión y de comunicación mediante el movimiento corporal, y de aprender gracias al trabajo continuo a estimular el conocimiento, la comunicación, la sociabilización, la creatividad, la sensibilidad, el control de las emociones y el mantenimiento de una vida activa y propicia que promuevan el bienestar y la calidad de vida saludable del individuo. (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, 2022)

4.3.8. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Según la actual ley educativa vigente, (LOMLOE, 2020); *Ley Orgánica 3/2020*, del 29 de diciembre, por la que se modifica la *Ley Orgánica 2/2006*, del 3 de mayo, de *Educación y su desarrollo curricular* a través del *Real Decreto 157/2022*, del 01 de marzo, por el que se implantan *la ordenación y los contenidos mínimos de la Educación Primaria en el estado español*. Asimismo se establece para la Comunidad de Madrid, en el (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, 2022); *la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria*.

Se ha hecho posible, la siguiente *unidad didáctica o situación de aprendizaje*. La cual está compuesta de un total de seis sesiones, todas ellas se encuentran vinculadas con el desarrollo de la velocidad y los tipos de velocidad que encontramos, sin olvidarse del objetivo principal que tiene que lograrse por parte del alumnado en cada una de las sesiones empleadas.

*PROPUESTA DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE / UNIDAD DIDÁCTICA:
“VELOCES COMO RAYOS”*

SESIÓN N°1: “VELOCIDAD DE REACCIÓN”

Ciclo: 2º

Curso: 4º educación primaria

Actividad n°1: Calentamiento.

Título del juego: “*Sigue el ritmo*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción por medio de distintos tipos de movimientos.

Distribución espacial: Los jugadores se colocan formando un círculo entre todos. Se van a desplazar en círculo sin deshacerlo.

Descripción: Cada alumno debe desplazarse en círculo sin deshacer la forma del círculo. El jugador que consiga quedar último será el ganador, puesto que habrá ganado al resto de sus compañeros aguantando todas las rondas o hasta la última ronda en la que se consiga llegar.

Indicaciones: El docente les indica ronda por ronda, cómo deben desplazarse, de este modo los movimientos para desplazarse van a estar acompañados de un aplauso o los aplausos asociados a cada movimiento. Son los siguientes;

- 1ª ronda: 1 aplauso; se mueven con las rodillas apoyadas en el suelo.
- 2ª ronda: 2 aplausos; se mueven de cuclillas.
- 3ª ronda: 3 aplausos; se mueven de espaldas.
- 4ª ronda: 4 aplausos; se mueven reptando por el suelo.
- 5ª ronda: 5 aplausos; se mueven agarrándose del hombro del compañero que tiene delante suya.
- 6ª ronda: 6 aplausos; se mueven agarrándose de la cintura del compañero que tiene detrás suya.
- “Stop”: Siempre que el docente diga “Stop” el alumno debe pararse en la posición en que se encuentre.

Reglas:

- En ningún momento durante el juego pueden pararse, siempre en movimiento salvo que se diga “Stop”. Salvo la parada que debe realizarse para explicar las indicaciones de cada ronda de juego.
- Cuando se diga “Stop” inmediatamente el jugador debe pararse y no moverse hasta que se proceda al siguiente movimiento u aplauso.
- El jugador que quede último será el ganador, por ello aquel jugador que se equivoque en algún movimiento procede a ser descalificado.

Variantes:

- El docente no dirá en rondas posteriores las indicaciones sobre cómo deben desplazarse, sino que cada jugador debe memorizar el movimiento por medio del aplauso o aplausos que corresponden a un tipo de movimiento específico.

- Los jugadores tendrán posibilidad de inventarse un movimiento que les guste para desplazarse.

Actividad n°2: Parte principal.

Título del juego: “El pañuelo”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción por medio de un estímulo visual y auditivo.

Distribución espacial: Por equipos se divide el alumnado en dos grupos equitativos. Cada equipo se reparte por el espacio, unos en la mitad del campo y los otros en la otra mitad del campo. Se disponen en fila horizontal, uno al lado del otro y de frente al equipo contrario quienes también deben colocarse en la misma posición. Se participa por turnos de uno en uno hasta que les toque su turno. El docente se localiza en la mitad del campo entre ambos equipos.

Descripción: Cada miembro del equipo debe desplazarse lo más rápido posible hacia la mitad del campo donde se encuentra el docente con el pañuelo (peto) colgando en su mano. Cada miembro del equipo se le ha asignado un número debiendo salir cuando les toque su turno, una vez cogido el pañuelo deben traerlo a su territorio (su casa) sin ser pillado por el rival y antes de que éste lo pueda hacer.

Indicaciones: Para que el punto sea válido, es imprescindible llevar consigo el pañuelo a su territorio, sin ser pillado por el rival y sin pasarse de la línea central que delimita los dos campos de ambos equipos. En caso de pasarse de la línea central (hacer el amago) podría ser pillado el jugador por el jugador rival y con ello le acompaña la consecuencia de ser descalificado.

Reglas:

- El jugador que queda descalificado puede elegir a qué miembro asignarle su número. De este modo el jugador tiene asignados dos números en los que participa.
- Hasta que el docente no grite un número, ningún jugador puede moverse de su posición.

Variantes:

- Sacar 2 petos de distinto color, uno sirve para los jugadores con números pares y otro sirve para los jugadores con números impares.
- Distancia para desplazarse sea más corta con menor recorrido.

Actividad n°3: Vuelta a la calma

Título del juego: “Peras y Limones”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción por medio de un estímulo auditivo.

Distribución espacial: Por equipos se divide el alumnado en dos grupos equitativos. Cada equipo se reparte abarcando todo el espacio, unos en la mitad del campo y los otros en la otra mitad del campo. Se disponen en fila horizontal, uno al lado de otro a una distancia de 1 metro entre los jugadores del equipo y del equipo rival, y mirando de

frente al equipo rival quienes han de colocarse en la misma posición. Se participa de forma simultánea, todos los jugadores participan a la vez. El docente se coloca en un lado de la línea central mirando de frente a los alumnos.

Descripción: Cada miembro del equipo parte desde la mitad del campo hacia los exteriores del campo. Es decir, se desplazan de un punto a otro lo más rápido posible evitando ser pillado por el jugador rival. Unos serán pillados mientras los otros huyen, todo depende de si el docente grita “peras” / “limones”.

Indicaciones: Cuando el docente grite “peras” éstos deben desplazarse hacia la derecha, en este caso las peras deben huir sin ser pillados por los limones. Cuando se grite “limones” éstos deben desplazarse hacia la izquierda, en este caso los limones deben huir sin ser pillados por las peras.

Reglas:

- No está permitido que el jugador se mueva de la posición inicial hasta que el docente anuncie la palabra.
- El punto es válido siempre que el jugador cruce la línea de meta de su campo.

Variantes:

- Gritar un tipo de fruta que no sea ni pera ni limón para confundirlos.
- Sacar dos petos (amarillo y verde) para que asocien el color con la fruta.
- Asignar con distintos tipos de fruta, diferentes tipos de movimientos. Por ejemplo, manzana: se dan las manos con el jugador rival que tienen de frente. Plátano: el jugador debe coger con las manos, los tobillos del jugador rival.
- Empezar la posición inicial del juego en distintas posturas (de espaldas, tumbados boca abajo, tumbados boca arriba, sacando la cabeza por debajo de las rodillas, etc.)

SESIÓN N°2: “VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO”

Ciclo: 2º

Curso: 4º educación primaria

Actividad n°1: Calentamiento.

Título del juego: “Encadenados”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento por medio de un juego cooperativo.

Distribución espacial: En grupos de dos, los jugadores se agarran de una de las manos mientras que un jugador quedará libre por el espacio sin agarrarse a nadie. Se distribuyen por todo el espacio y se desplazan de forma libre.

Descripción: Cada pareja debe desplazarse por el espacio intentando pillar al jugador que anda suelto, sin estar sujeto a nadie. La misión de este jugador es ir desencadenando cada pareja de jugadores para que, de este modo, consigan ayudarlo a desencadenar al resto de las parejas. Por otro lado, las parejas deben intentar no ser desencadenadas

pillando a aquel jugador que se encuentre libre. Gana quien consiga encadenar o desencadenar a todos y cada uno de los jugadores.

Indicaciones: Para evitar ser pillado y ser encadenado, se debe intentar no ser tocado por cualquiera de las parejas de jugadores. Para lograr desencadenar, el jugador debe tocar con la palma a la pareja que se agarra de las manos partiendo por la mitad al dúo. De inmediato, los jugadores se desparejan y quedan libres pudiendo ayudar a desencadenar otras parejas.

Reglas:

- Tanto para desencadenar como para encadenar al jugador, debe realizarse un toque suave (hombro / mano) para evitar hacer daño.
- El jugador que sea pillado se une al jugador encadenado, cuando sean una pareja de cuatro jugadores, en caso de haber tres, ya pueden dividirse de dos en dos.
- Se delimita un espacio de juego, el cual no deben traspasar hacia fuera saliéndose del campo.

Variantes:

- Acotar el espacio de juego, reduciendo más el campo de juego.
- Cambiar el papel cuando lo diga el docente, es decir si está encadenado el jugador con otro jugador cambian de rol por el jugador que está libre y desencadena. Y viceversa, si se encuentra desencadenando se debe encadenar agarrándose de la mano con algún jugador que esté libre, y pasa a encadenar a los jugadores que se encuentren libres.

Actividad n°2: Parte principal.

Título del juego: “Carrera de caballitos”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento por medio de un juego competitivo.

Distribución espacial: Por equipos se divide el alumnado por parejas, todos se colocan a un lado del campo.

Descripción: Cada pareja debe desplazarse de un punto a otro lo más rápido posible, para ello deben llegar lo antes posible a la línea de la meta. Una vez completada la ida, se cambian los roles a la vuelta, y uno pasará a montarse encima del compañero y el otro le llevará encima de su espalda. Por otro lado, el docente lleva consigo un silbato para cambiar el sentido de la dirección.

Indicaciones: Siempre que el docente vea que hay ganadores claros deberá tocar el silbato para cambiar el sentido, cambiando de dirección. El que esté en primera posición pasará a estar el último, en cuanto cambie el sentido, el último pasará a ser el que esté en primera posición. De este modo, se consigue lograr motivar tanto al que corre mucho como al que le cueste correr.

Reglas:

- No se da como válido caerse del caballito, de lo contrario, se debe volver al punto de inicio y reintentarlo de nuevo el recorrido.

Variantes:

- El pito (silbato), cambia el sentido de dirección.
- Distancia para desplazarse sea más larga con mayor recorrido.

Actividad n°3: Vuelta a la calma

Título del juego: “*Tuli-Pan*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento por medio de un juego tradicional.

Distribución espacial: El alumnado se distribuye abarcando todo el espacio, y se desplaza de forma libre e individual.

Descripción: Todos los jugadores se esparcen por todo el campo de juego. Hay un jugador que se encarga de pillar al resto de jugadores, para ello con tocarles cualquier parte del cuerpo es dado como válido. Gana el jugador que consiga pillar a todos los jugadores o en caso contrario, los jugadores que consiguen quedar todos libres, sin ser pillados.

Indicaciones: Para evitar ser pillado hay que quedarse quieto en la posición en que se encuentre, con las piernas abiertas y los brazos extendidos con las palmas mirando hacia el suelo y decir en alto “tuli”, éste puede ser salvado por sus compañeros quienes han de pasar por debajo de sus piernas y decir en alto “pan”, siempre que no se encuentren en posición de “tuli” o no hayan sido pillados que por ende son descalificados quedándose sentados en el suelo.

Reglas:

- Finaliza el juego cuando ya no quede ningún jugador libre para salvar y sea pillado. O en caso contrario, haya un jugador que pueda salvar al resto de jugadores que se encuentren en posición de “tuli”.
- Siempre que el jugador sea pillado por el jugador que se la liga, debe quedarse quieto sentado en el suelo sin poder participar porque está descalificado.
- Es imprescindible para salvarse decir “tuli” y ponerse en la posición indicada, así como para ser salvada decir “pan” y hacer el movimiento indicado por el compañero que está salvando al jugador.

Variantes:

- Poner un segundo jugador que se la ligue, al jugador que se la encuentra ligando para que facilite a pillar al resto de los jugadores.
- Asignar diferentes tipos de movimientos para que los jugadores se desplacen de forma distinta al que se la encuentre ligando.

SESIÓN N°3: “VELOCIDAD GESTUAL”

Ciclo: 2°

Curso: 4° educación primaria

Actividad n°1: Calentamiento.

Título del juego: “*Calienta-manos*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad gestual por medio de un juego tradicional.

Distribución espacial: Los jugadores forman parejas de dos, se disponen mirándose de cara, uno frente al otro, a una distancia de 1,5 m.

Descripción: El jugador se enfrenta a su jugador rival con ambas manos juntas y pegadas a las manos del jugador rival. Se trata de intentar recibir el menor número de golpes en las manos por parte del oponente. Gana el jugador que obtenga menor número de golpes en las manos, por ende, lograr esquivar el mayor número de golpes del oponente.

Indicaciones: Las manos han de estar juntas hasta que nos toque nuestro turno para jugar. Para evitar recibir un golpe en las manos debemos tratar de esquivar el golpe que tiene preparado el oponente. Para dar el golpe en las manos del rival, es imprescindible tocarle la mano, recibiendo éste una palmadita en alguna de sus manos.

Reglas:

- No está permitido dar una palmada agresiva al compañero rival. En tal caso como primer incidente, se le cambia de pareja rival. En caso de generar un segundo incidente, se quedaría tal jugador sin participar durante toda la actividad.
- Se da como válido rozar la mano del oponente, un simple roce se da como válido.
- La pareja de jugadores debe respetar el turno de juego, de modo que en el momento en que sea dado por el oponente, se le cede el turno al jugador contrario hasta que se logre esquivar un golpe del rival.

Variantes:

- Jugar con una de las manos escondida, situada por detrás de la espalda. Y sin participar con uno de los brazos durante el juego.
- Jugar de espaldas, dando la espalda al jugador rival y con las manos situadas por detrás de la espalda. Al jugar de espaldas, es posible desviar la mirada hacia atrás para golpear y esquivar, pero sin girar el cuerpo para lograr ver.

Actividad nº2: Parte principal.

Título del juego: “*Canasta*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad gestual por medio de un juego competitivo.

Distribución espacial: Por equipos se divide el alumnado en dos grupos equitativos. Cada equipo se reparte en el área de faltas de baloncesto y se colocan en fila india, uno detrás de otro. Unos en el extremo del campo donde se halla una canasta de baloncesto y los otros en el otro extremo del campo donde se encuentra la otra canasta de baloncesto.

Descripción: Cada miembro del equipo tienen que intentar encestar la pelota de baloncesto dentro de la canasta, antes de que el jugador rival y el siguiente jugador rival que participe, encesten. En cuyo caso, el jugador que logre encestar se queda en la pista

intentando encestar para eliminar al jugador oponente, antes de que enceste el contrincante debe ser el primero en encestar la pelota dentro de la canasta.

Indicaciones: Se participa por turnos de dos jugadores, (1vs1) así sucesivamente hasta que derriben al oponente, en cuyo caso debe ser derribado dos veces seguidas, es decir por dos canastas encestandas de dos jugadores distintos. En cuyo caso éste queda automáticamente descalificado.

Reglas:

- Cada dos pelotas encestandas, el jugador, en cuyo caso no logra encestar quedaría automáticamente eliminado.
- Se debe respetar el turno de juego, sin deshacer la fila india.

Variantes:

- Practicar diferentes tipos de tiros a canasta, estilos más cercanos a la modalidad deportiva del baloncesto.
- Incorporar un alumno en cada equipo, como jugador de bloqueos para defender dentro del área de faltas.

Actividad nº3: Vuelta a la calma

Título del juego: “*Pelota Vasca*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad gestual por medio de un juego cooperativo.

Distribución espacial: Por equipos se divide el alumnado en dos grupos equitativos. Cada equipo se reparte por el espacio, unos en la mitad del campo y los otros en la otra mitad del campo. Se disponen en fila horizontal, unos al lado de otros a 2m. de distancia, y mirando de frente al equipo adversario a una distancia de 1,5m. Se participa por turnos de uno en uno hasta que le toque su turno al jugador siguiente.

Descripción: Cada miembro del equipo debe pasar la pelota al compañero que se encuentre a su lado. La pelota de tenis ha de llegar desde el primer jugador que forme la fila hasta su último jugador. Para ello, es importante que el lanzamiento sea el adecuado y pase del primer hasta el último miembro del equipo que compone a la fila.

Indicaciones: El tipo de lanzamiento que se les pide, se trata del lanzamiento de pelota vasca, el cual se define como el golpe de pelota vasca; con la mano abierta y la palma de ésta en dirección hacia arriba. En este caso, se practican los pases, no de forma explícita contra un muro/pared si no lanzándola al compañero más próximo que encuentren a su lado.

Reglas:

- No es posible intervenir en el campo del equipo adversario, cada equipo realiza su juego de forma individual.
- Es necesario que, para completar una ronda, la pelota sea tocada por todos los miembros del equipo y llegue desde el primer hasta el último jugador que compone la fila.

Variantes:

- Variar los equipos, mezclarlos con otros del equipo contrario para que todos tengan la oportunidad de jugar con todos.
- Modo batalla (1vs1) mientras unos tratan de pasarse la pelota, los otros deben colapsar que tal jugador reciba la pelota. Por medio del bloqueo de la pelota. Y viceversa, los que se la lanzan pasan a bloquear y los que bloquean pasan a lanzar la pelota.

SESIÓN N°4: “TODAS LAS VELOCIDADES”

Ciclo: 2°

Curso: 4° educación primaria

Actividad n°1: Calentamiento.

Título del juego: “*Supervivientes*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento alcanzando su máximo nivel de velocidad.

Distribución espacial: Se hacen dos equipos de jugadores y se distribuyen; un equipo en una mitad del campo, y, el otro equipo en la otra mitad del campo. Se disponen en fila india, uno detrás de otro desde la línea marcada en el inicio. Por otro lado, frente a los alumnos se halla a lejana distancia; (4,5m.) una bolsa para cada equipo, en la cual han de meter dentro el mayor número de pelotas posibles.

Descripción: Los alumnos se encuentran en una Isla y deben conseguir el máximo número de suministros (pelotas) para poder sobrevivir. Cada alumno debe desplazarse de un punto a otro, lo más rápido posible hasta volver al inicio. Es decir, se debe realizar la ida con la pelota en sus manos, introducirla dentro de la bolsa y a la vuelta deben tratar de desplazarse lo más veloz posible para cederle el turno al siguiente compañero de su equipo. El equipo que consiga llenar la bolsa con el máximo número de pelotas posibles es el ganador.

Indicaciones: Es importante moverse lo más rápido posible tanto a la ida como a la vuelta desplazándose a la máxima velocidad, e introducir con agilidad la pelota dentro de la bolsa.

Reglas:

- Para lograr completar una ronda es necesario introducir la pelota dentro de la bolsa, de lo contrario se debe reiniciar el mismo recorrido desde el inicio.
- Es importante ir al máximo nivel de velocidad ya que se están trabajando los Sprints.
- No está permitido derribar a ningún compañero o cruzarte de pista para hacer trampas.

Variantes:

- Poner dentro del recorrido ciertos obstáculos para que les sea más compleja su ejecución.
- Participación individual de cada equipo, pero con roles diferentes. Es decir, un equipo se encarga de realizar el recorrido y meter el mayor número posible de pelotas dentro de la bolsa mientras que el otro equipo

interactúa tratando de derribar al oponente tocándoles con pelotas blandas o de goma espuma desde una cierta distancia lejana, y viceversa.

Actividad nº2: Parte principal.

Título del juego: “*Balón prisionero*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción por medio de un juego competitivo.

Distribución espacial: Por equipos se divide el alumnado en dos grupos equitativos. Cada equipo se reparte por el espacio, unos en la mitad del campo y los otros en la otra mitad del campo. Se distribuyen por dicho espacio y se participa por turnos de uno en uno hasta que les toque su turno, la hora de lanzar la pelota. Por otro lado cerca del campo de juego, situado a los extremos se encuentra el cementerio de cada equipo.

Descripción: Cada miembro del equipo debe desplazarse para esquivar la pelota que reciba y lanzar cuando sea su turno, con la intención de descalificar al oponente lanzándole la pelota y siendo este jugador tocado por la pelota. En cuyo caso se mete en el cementerio del equipo contrario. Éste puede salvarse, siempre y cuando, lance y sea tocado el jugador oponente del equipo contrario. En cuyo caso, si es descalificado pasaría a salvarse y al jugador que ha sido descalificado pasaría al cementerio del equipo contrario.

Indicaciones: Siempre que el docente vea que hay ganadores claros deberá tocar el silbato para cambiar el sentido, cambiando de dirección. El que esté en primera posición pasará a estar el último, en cuanto cambie el sentido, y el último pasará a ser el que esté en primera posición. De este modo, logramos motivar tanto al que corre mucho como al que le cueste correr.

Reglas:

- Cada miembro del equipo debe haber lanzado una sola vez.
- En caso de ser descalificado debe irse automáticamente del campo de juego y dirigirse al cementerio.
- En caso de botar la pelota una vez tras haber sido tocado directamente por ésta, queda inmediatamente descalificado.
- En caso de que se coja al aire/ al vuelo la pelota, dicho jugador gana dos vidas, la que ya tiene más una.

Variantes:

- Hacer un cambio de equipo llevando a cabo un mix de jugadores y otorgando la oportunidad al jugador de jugar con el resto de los jugadores.
- Cambiar de lado del campo para enriquecer su sentido de orientación, espacio y lateralidad.
- Hacer cuatro equipos para aumentar la intensidad del juego, dividiendo a los alumnos en grupitos y rotando cada victoria de jugadores contrincantes. (Rey de la pista).

Actividad nº3: Vuelta a la calma

Título del juego: “La gran muralla”

Objetivo: Desarrollar la velocidad gestual por medio de un juego cooperativo.

Distribución espacial: Un jugador se dispone en la línea central que separa las dos mitades del campo y el resto de los jugadores se disponen en una mitad del campo.

Descripción: Cada jugador debe desplazarse de una mitad del campo a la otra mitad lo más rápido posible, con la finalidad de evitar ser pillado por el que se

Indicaciones: El docente reparte 4 aros para cada equipo. El primer jugador de la fila se desplaza con uno de esos cuatro aros, una vez se haya desplazado debe salirse de dentro del aro y pasárselo al siguiente compañero, siempre se debe lanzar el aro, a ras del suelo. De este modo, los cuatro primeros jugadores tienen un aro, es por ello que para que todos los jugadores puedan desplazarse es imprescindible ir pasando el aro de jugador en jugador, y así sucesivamente hasta lograr finalizar el recorrido.

Reglas:

- En el momento en que el jugador sea pillado por el jugador del medio (liga) ha de incorporarse junto a dicho jugador en la línea central.
- Los jugadores que se encuentran en la línea central pillando, no pueden salirse de la línea central en ningún momento. De lo contrario no sería válido cuando pillen a algún jugador libre de estar pillado.
- Para completar el recorrido hasta llegar al otro punto, es necesario cruzar a la otra mitad del campo.

Variantes:

- Cronometrarles cuánto tardan en completar el recorrido hasta llegar al otro punto. Para poder establecer una cuenta atrás y poner a prueba el nivel de velocidad de reacción y desplazamiento de cada alumno.
- Poner obstáculos para que cuando realicen el recorrido, les sea más complejo y de mayor dificultad.

SESIÓN N°5: “CIRCUITO DE VELOCIDADES”

Ciclo: 2º

Curso: 4º educación primaria

Actividad n°1: Calentamiento.

Título del juego: “Zig-Zageando”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento por medio de diferentes tipos de movimientos.

Distribución espacial: Se forman dos grupos equitativos, ambos se disponen en una parte del campo, alejados a (2m.) de distancia. De forma individual se colocan formando una fila india, uno detrás de otro.

Descripción: Los alumnos se colocan en parejas de dos, quienes deben desplazarse de forma adecuada en cada prueba y lo más rápido posible hasta llegar a la meta. Cada miembro del equipo ha de lograr conseguir resolver el circuito entero sin salirse del recorrido y en el menor tiempo posible. Aquel que lo consiga, es el equipo ganador.

Indicaciones: El docente ha preparado un circuito en el que han de salir en parejas de 2vs2 para participar y, por parte del equipo respetando el turno de partida de cada pareja. El circuito consiste en lo siguiente:

- 1ª prueba: Hay que zigzaguear una serie de conos que forman una parte del recorrido
- 2ª prueba: Hay que realizar un sprint a tu máxima velocidad, mirando de frente.
- 3ª prueba: Hay que atravesar una cuerda que está colocada tocando el suelo, únicamente deben pisar la cuerda sin salirse de ella y manteniendo el equilibrio.
- 4ª prueba: Hay que ir de espaldas y trotando o corriendo según elijan los jugadores, hasta llegar a la línea de meta.

Reglas:

- Se desplazan de una prueba a otra, una vez se consiga completar de forma exitosa la prueba específica del recorrido para así poder pasar a la siguiente prueba.
- Una vez complete el dúo de jugadores llegando a la meta, hasta el otro punto. Entonces es posible que los siguientes jugadores, la siguiente pareja, salga a participar es su turno de juego. Y, así sucesivamente hasta lograr que todo el equipo llegue hasta el final del recorrido.
- No está permitido en caso de no superar la prueba continuar el recorrido, más bien deben reiniciarlo desde el punto de inicio de dicha prueba.

Variantes:

- Cada pareja de jugadores ha de realizar el mismo recorrido con las mismas pruebas. Sólo que en este caso sin poder soltarse de las manos en ningún momento durante su ejecución.

Actividad nº2: Parte principal.

Título del juego: “*Botando y rebotando*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad gestual por medio de un juego cooperativo.

Distribución espacial: Por parejas de dos, el alumnado se coloca con su compañero frente a frente. Entre todos los jugadores forman una línea horizontal, unos a un lado del campo y los otros al otro lado del campo. La distancia frontal entre cada jugador de cada pareja debe ser de (3m.) y la distancia lateral entre pareja y pareja ha de haber (1,5 m.)

Descripción: Cada pareja de jugadores se debe desplazar en el mismo sentido de dirección. El juego consiste en que se lanzan una pelota mientras la pareja se va desplazando. Cuando se llega al final se tiene que volver corriendo al punto de inicio del recorrido.

Indicaciones: La pelota ha de ser lanzada como se lanza en la modalidad deportiva del balonmano. La postura sería la siguiente; (codo flexionado 90° a la altura de la oreja, la mano agarra la pelota por detrás de la cabeza), a partir de este gesto deportivo se puede lanzar la pelota a su compañero.

Reglas:

- La pelota puede rebotar en el suelo tan solo una vez. De lo contrario vuelven a reiniciar desde el comienzo dicho recorrido.
- Es imprescindible para un adecuado lanzamiento de balonmano realizar bien el movimiento del gesto deportivo (balonmano) que trata de trabajarse. De lo contrario se debe volver al principio para tratar de realizar un adecuado lanzamiento de balonmano.

Variantes:

- La pelota no puede caer al suelo en ningún momento, ha de cogerse al aire. De lo contrario vuelven a reiniciar desde el comienzo dicho recorrido.

Actividad nº3: Vuelta a la calma

Título del juego: “Tú la llevas”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción por medio de un juego competitivo.

Distribución espacial: Los jugadores forman parejas de dos y se reparte cada pareja en una fila horizontal, cada jugador debe estar frente a su compañero rival a una distancia de (1m.)

Descripción: Cada pareja se coloca (1vs1), el juego consiste en que cada jugador participa por turnos. Cuando el jugador lance a su rival la pelota podrá elegir entre dos opciones; realizar un pase con un bote o realizar un pase sin bote. En cuyo caso, la primera opción consiste en que el jugador ha de perseguir a su rival quien huye, mientras que la segunda opción consiste en que el rival ha de huir de su rival quien le anda persiguiendo.

Reglas:

- Sólo es posible realizar un pase con bote o sin bote.
- No es posible trazar la línea central hasta que el jugador haya realizado el tipo de pase que va a realizar.
- El jugador debe huir del contrario/a una vez traspasada la línea de meta, la cual se encuentra situada en los extremos de cada campo.
- El juego debe realizarse de forma simultánea entre todos los jugadores.
- No es válido lanzar con fuerza la pelota que ha de recibir el jugador oponente.

Variantes:

- Modo batalla (por turnos de juego, las parejas forman dos equipos y participa el jugador una ronda por cada miembro del equipo).
- Variar las parejas, mezclarles con compañeros para que todos tengan la oportunidad de jugar con todos.

SESIÓN N°6: “QUE EMPIECEN LAS OLIMPIADAS”

Ciclo: 2º

Curso: 4º educación primaria

Actividad n°1: Calentamiento.

Título del juego: “*Mira cómo me muevo*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento por medio de diferentes tipos de movimientos.

Distribución espacial: De forma individual se colocan formando una fila horizontal, de modo que se coloquen uno al lado del otro y mirando todos en la misma dirección/sentido.

Descripción: Cada alumno debe desplazarse de un punto a otro de distintas maneras, lo más rápido posible hasta llegar a la meta. Quien consiga llegar el primero es el ganador.

Indicaciones: El docente les indica ronda por ronda, cómo deben desplazarse, de este modo los movimientos para desplazarse son los siguientes;

- 1ª ronda: Trotando
- 2ª ronda: Saltando
- 3ª ronda: De espaldas
- 4ª ronda: De cuclillas
- 5ª ronda: A la pata coja (ida y vuelta, pie distinto)
- 6ª ronda: De rodillas apoyadas en el suelo
- 7ª ronda: Sprint a tu máximo nivel de velocidad

Reglas:

- Para lograr completar una ronda es necesario realizar adecuadamente el tipo de movimiento que deben ejecutar.
- En la 5ª ronda, a la pata coja, deben intentar no tocar el suelo con la pata que levanten. De lo contrario, el jugador debe retomar el punto de inicio del recorrido.
- No está permitido derribar a ningún compañero o cruzarte de pista para hacer trampas.

Variantes:

- En la 8ª ronda, los alumnos podrán elegir el movimiento que quieran hacer para desplazarse.
- En la 9ª ronda ganará aquel movimiento del alumno que sea el más creativo.

Actividad n°2: Parte principal.

Título del juego: “*Crazy Relay Race*” (Carrera de Relevos Locos)

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción por medio de un juego competitivo.

Distribución espacial: Por equipos se divide el alumnado en dos grupos equitativos. Cada equipo se reparte por el espacio, unos en la mitad del campo y los otros en la otra mitad del campo. Se disponen en fila india, uno detrás de otro. Se participa por turnos de uno en uno hasta que les toque su turno.

Descripción: Cada miembro del equipo debe desplazarse de un punto a otro, lo más rápido posible para pasar al compañero el testigo hasta el último jugador, quien debe llegar a la meta lo antes posible. El equipo que consiga completar 2 rondas será el equipo ganador.

Indicaciones: Siempre que el docente vea que hay ganadores claros deberá tocar el silbato para cambiar el sentido, cambiando de dirección. El que esté en primera posición pasará a estar el último, en cuanto cambie el sentido, el último pasará a ser el que esté en primera posición. De este modo, se consigue lograr motivar tanto al que corre mucho como al que le cueste correr.

Reglas:

- El testigo ha de ser tocado y pasado por todos y cada uno de los jugadores que componen el equipo.
- El testigo no puede caerse al suelo, de lo contrario, deben volver a empezar desde el punto inicial del recorrido.

Variantes:

- El pito (silbato), cambia el sentido de dirección.
- Distancia para desplazarse sea más larga con mayor recorrido.
- Salir de dos en dos jugadores desplazándose, espalda con espalda, sin despegarse de la espalda del compañero.
- Salir de tres en tres jugadores sin soltarse de las manos y recorriendo en marcha hacia atrás (de espaldas).

Actividad nº3: Vuelta a la calma

Título del juego: “*Surcando en alta mar*”

Objetivo: Desarrollar la velocidad gestual por medio de un juego cooperativo.

Distribución espacial: Por equipos se divide el alumnado en dos grupos equitativos. Cada equipo se reparte por el espacio, unos en la mitad del campo y los otros en la otra mitad del campo. Se disponen en fila india, uno detrás de otro. Se participa por turnos de uno en uno hasta que les toque su turno.

Descripción: Cada miembro del equipo debe desplazarse de un punto a otro lo más rápido posible para pasar al compañero el aro, con el que cada jugador debe desplazarse.

Indicaciones: El docente reparte 4 aros para cada equipo. El primer jugador de la fila se desplaza con uno de esos cuatro aros, una vez se haya desplazado debe salirse de dentro del aro y pasárselo al siguiente compañero, siempre se debe lanzar el aro, a ras del suelo. De este modo, los cuatro primeros jugadores tienen un aro, es por ello que para que todos los jugadores puedan desplazarse es imprescindible ir pasando el aro de jugador en jugador, y así sucesivamente hasta lograr finalizar el recorrido.

Reglas:

- Sólo es posible desplazarse con un único aro.
- El aro ha de lanzarse siempre “a ras del suelo” no es válido lanzar el aro por los aires.

- Para poder desplazarse es imprescindible estar dentro de un aro, al igual que para poder pasárselo al compañero.
- El compañero que recibe el aro no puede moverse de su posición hasta que lo reciba.
- Para completar el recorrido hasta llegar al otro punto, es necesario que el último jugador y todos los miembros del equipo crucen la línea de meta.

Variantes:

- Modo batalla (por turnos, un equipo intenta desplazarse mientras que el otro equipo intenta bloquear los pases del lanzamiento de aro). El aro del equipo contrario puede bloquear el pase de aro del equipo que esté desplazándose. Y viceversa, cuando el otro equipo se encuentre desplazándose pueden bloquearles para conseguir que no lleguen al otro lado del campo.
- Cronometrarles cuánto tardan en completar el recorrido hasta llegar al otro punto. Para poder establecer un contrarreloj.
- Variar los equipos, mezclarles con otros del equipo contrario para que todos tengan la oportunidad de jugar con todos.

4.3.9. RECURSOS NECESARIOS

TEMPORALIZACIÓN

La duración del desempeño de cada una de las sesiones es de 45/50 minutos aproximadamente, los últimos 5/10 minutos restantes son utilizados para el aseo e higiene personal del alumnado. Ésta, abarca una duración de tres semanas para su adecuada y completa ejecución. Con respecto al horario asignado para las clases de educación física, son de dos días a la semana; lunes y viernes.

La elaboración de cada sesión se compone de tres partes específicas a desarrollar; *Calentamiento, Parte Principal y Vuelta a la Calma*. Se centra en el calentamiento, el cual sirve como primera toma de contacto y para activar al alumnado. Seguidamente, la parte principal está centrada en juegos de mayor esfuerzo y concentración. Y finalmente, la vuelta a la calma es necesaria para la relajación con actividades que nos ayuden a decrecer nuestra frecuencia cardíaca y a recuperarnos del ejercicio realizado.

CRONOGRAMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA				
1ª SESIÓN			2ª SESIÓN	
2ª SEMANA				
3ª SESIÓN			4ª SESIÓN	

4.3.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Hay que tener en cuenta el cambio legislativo; (LOMLOE, 2020), ley educativa actual puesta en marcha, con respecto a la anterior legislación, (LOMCE, 2013), donde ha habido una serie de modificaciones importantes, tal y como alega la siguiente autora; (Olivares, 2023).

NUEVA CLASIFICACIÓN DE LA “LOMLOE”:

Existe un modelo de evaluación aplicado para todos los centros escolares educativos para la etapa de Educación Primaria. Dentro del cual, hay que tener en cuenta, el (Título IV. Plan de atención a las diferencias individuales del alumnado. Artículo 33. Estructura del plan de atención a las diferencias individuales del alumnado, 2023) por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid y por el que se establece la estructura del “Plan IncluYO”.

En el apartado de *Anexos* se halla detalladamente su estructura: (Consejería de Educación, Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el Diseño, Elaboración y Aplicación del Plan IncluYO, 2023)

ORIENTACIONES DE LA VICECONSEJERÍA DE POLÍTICA EDUCATIVA PARA EL DISEÑO, ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DEL “PLAN INCLUYO”.

En el apartado de *Anexos*. (Consejería de Educación, 2023)

ANEXO I: EJEMPLOS DE BARRERAS DEL ENTORNO ESCOLAR QUE AFRONTA EL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE).

ANEXO II: EJEMPLO DE MAPA DE PROCESO DE INCORPORACIÓN A UN GRUPO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

ANEXO III: MODELO DE REGISTRO DE MEDIDAS EDUCATIVAS ORDINARIAS.

ANEXO IV: NECESIDADES EDUCATIVAS DEL ALUMNADO Y MEDIDAS ESPECÍFICAS SUSCEPTIBLES DE APLICACIÓN.

A modo de resumen, según el autor; (Ballesteros, 2009) resulta que la evaluación del *Alumnado con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE)* no debe diferenciarse mucho a la evaluación ordinaria del alumnado que no requiere de una evaluación específica dentro de su proyecto educativo. Ya que, en ambos casos se buscará el conocimiento de los diferentes aspectos del funcionamiento físico y psíquico del individuo, además de investigar acerca del

ambiente familiar o contexto familiar donde vive y donde se desenvuelve. Para conseguir una *Educación Integral* en el alumnado es vital atender a los saberes básicos, criterios de evaluación y competencias específicas. Así como también es crucial tener en cuenta, la propuesta de objetivos que se deseen lograr. De esta forma conseguiremos evaluar de una forma más completa al alumnado, además de valorar otros aspectos tan importantes o más que la propia aptitud física.

4.3.11. SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

En la Educación Primaria, según la legislación educativa vigente; (LOMLOE, 2020), *Ley Orgánica 3/2020*, del 29 de diciembre, por la que se modifica la *Ley Orgánica 2/2006*, del 3 de mayo, de *Educación y su desarrollo curricular* a través del *Real Decreto 157/2022*, del 01 de marzo, por el que se *implantan la ordenación y los contenidos mínimos de la Educación Primaria en el estado español*.

En el (Artículo 6. Principios Pedagógicos, 2022) tal y como queda recogido en uno de los *principios pedagógicos*: “*Asimismo, se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores*”. La orientación y la acción tutorial acompañarán el proceso educativo individual y colectivo del alumnado. Asimismo se fomentará en la etapa, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales, con especial atención a la igualdad de género. Tal y como queda recogido en el (Artículo 13. Tutoría y Orientación, 2022).

Seguidamente en el (Artículo 20 bis. Atención a las diferencias individuales, 2022) se redacta lo siguiente:

- *En esta etapa se pondrá especial énfasis en la atención individualizada a los alumnos, en la realización de diagnósticos precoces y en el establecimiento de mecanismos de apoyo y refuerzo para evitar la repetición escolar, particularmente en entornos socialmente desfavorecidos. En dichos entornos las Administraciones procederán a un ajuste de las ratios alumno/unidad como elemento favorecedor de estas estrategias pedagógicas.*

Con respecto al *Decreto (61/2022)*, del 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid; *la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria*, (Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid, 2022) donde se señala lo siguiente: “*La evaluación de los aprendizajes del alumnado en la etapa de Educación Primaria será global, continua y formativa. Tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias y su avance en el aprendizaje*”.

Asimismo queda establecido lo siguiente:

- *En el contexto de la evaluación continua, cuando el avance de un alumno no sea el adecuado, se establecerán las medidas de atención educativa que se precisen. Estas medidas deberán adoptarse tan pronto como se detecten las dificultades y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo.*

Todas las actividades que vayan a ser realizadas han de ser evaluadas, uno de los métodos a evaluar en la planificación es la mera ejecución de la actividad / el juego, puesto que según vaya consiguiendo superar los retos, metas y pruebas van a ir avanzando. Sin embargo, la evaluación es grupal y por ende, no se centra de forma individualizada en el alumnado. No obstante por se a la metodología utilizada, el individuo se encuentra ejecutando un papel activo, en el que se convierte en el/la protagonista. El docente se transforma en todo un referente para el alumnado, en un guía que se dedica a observar a lo largo de toda la propuesta educativa, y, además procura anotar los aspectos más relevantes en una rúbrica de evaluación.

ANEXO: RÚBRICA DE EVALUACIÓN.

También se le va a entregar al alumnado un breve cuestionario final en el que se evalúa individualmente desde una primera persona la propuesta de intervención educativa. Y, a posteriori, se llevará a cabo una reflexión interna sobre cada una de las actividades realizadas.

ANEXO: CUESTIONARIO FINAL.

Toda evaluación puesta en marcha va a servir al docente para conocer el éxito de la propuesta educativa, incluso le puede servir como corrector donde queden reflejados los supuestos errores, de cara a la elaboración del próximo diseño en la propuesta educativa. Añadir que se le dará a conocer al docente, la opinión individual de cada uno de sus alumnos participantes. Y, de este modo, se podrá valorar, haciéndose una idea, sobre la posibilidad de una nueva propuesta educativa similar, de cara a otro momento del curso, o, ya sea de cara al futuro.

Se puede acceder a través del siguiente enlace: (Encuesta de Google Formularios: La educación de la Autoestima por medio de la praxis deportiva, 2024)³

4.3.11.1. CONCRECIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Como puede observarse para la Educación Primaria se hallan cuatro niveles de concreción curricular. Más adelante, en el apartado de *Anexos* se hallan:

LOS CUATRO NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR.

No obstante, para la *Evaluación* solo se trabaja con el tercer y cuarto nivel de concreción curricular.

3ER NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR; PROPUESTA PEDAGÓGICA:

Se define como el desarrollo, adecuación y graduación de los elementos curriculares para cada nivel. Forman parte de la concreción curricular del centro escolar educativo.

4º NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR; PROGRAMACIÓN DE AULA:

Se elabora un documento donde cada docente debe proyectar las intenciones educativas de la organización y el desarrollo de las situaciones de aprendizaje significativas. Las cuales vienen a ofrecer al alumnado una respuesta educativa ajustada a las características, los intereses

³ <https://forms.gle/q36Pr2Mh4Y66ceAJ9>

y las necesidades colectivas e individuales. El (*P.G.A.*) *Programación General Anual*, ha de incluir las adaptaciones necesarias para atender al *Alumnado con Necesidades Específica de Apoyo Educativo (A.C.N.E.A.E.)* o *Alumnado con Necesidades Educativas Especiales (A.C.N.E.E.)* desde una perspectiva inclusiva y deben estar de acuerdo con los principios del *Diseño Universal para el Aprendizaje (D.U.A.)*. Se realiza a partir de una secuencia contextualizada de situaciones dadas en entornos reales y significativos. Se trata de un documento abierto y flexible a la construcción, revisión y mejora constantes.

5. CONCLUSIONES

A modo de conclusión e incidiendo en todo lo que ha sido mencionado en este trabajo sin olvidarse del principal objetivo, el cual es profundizar en la educación de la autoestima y en cómo un desarrollo óptimo de ésta, por medio de la actividad física, beneficia al alumnado durante su etapa de educación primaria. Así como cabe destacar la especial relevancia que obtiene la práctica deportiva como medio esencial para potenciar la autoestima y la calidad de vida.

Se hace evidente la búsqueda del alumnado para culminar a partes iguales sus dimensiones humanas. De este modo, se pretende enriquecer los proyectos educativos y personales del alumnado, en el que se trata de potenciar la importancia del educando en: *conocimientos, destrezas y actitudes* que el alumnado debería adquirir durante su proyecto educativo personal.

Por último, destacar que la necesidad que se requiere de ser educados, no sólo a nivel académico sino también a nivel motriz, incide directamente en el cultivo personal del individuo por medio de una adecuada educación emocional. Lo cual servirá como herramienta para capacitar al alumnado en su desarrollo de aprendizaje, donde adquiriera un nivel de conducta motriz lo más óptimo posible, así como, pueda servirle como un aliciente trabajar la progresión de su nivel emocional bajo el acompañamiento de una motivación intrínseca e iniciativa personal, además de trabajar la consistencia y la paciencia para lograr sus objetivos y competencias personales, entre otros. El uso de las nuevas herramientas y los nuevos recursos favorecen directamente al futuro de nuestro alumnado, puesto que: *“pensar, una y otra vez, nuestras prácticas harán que los estudiantes descubran nuevos saberes y nuevos mundos”*. (Azzarboni, 2020)

6. DISCUSIÓN

En base a mi opinión personal, pese a que me quede mucho camino por recorrer, hoy en día aún es difícil concretar una adecuada y correcta aplicación en la didáctica de la *“Educación Física Emocional”*, así como también es un reto hallar una transversalidad entre ambas materias educativas *“Educación Física”* y *“Educación Emocional”*. Pero se a haber encontrado con mayor frecuencia distintas aportaciones sobre este tema, lo cual quiere decir que es reconocido por parte de los docentes y la labor que debemos desempeñar dentro de la institución escolar, no se aplica una didáctica óptima y funcional en la que poder diseñar una programación de forma conjunta ya que no se refleja del todo la Educación Emocional en las clases de Educación Física.

Resulta hoy en día crucial por parte del individuo desarrollar progresivamente sus capacidades. Dado que, durante su paso por la escuela, se hace clarividente la obtención de numerosos beneficios tanto a nivel físico motriz como mental. Y es que, la adquisición de estas capacidades juega un papel muy importante dentro del proceso educativo del individuo, inclusive, de cara a sus futuras etapas de vida que vaya el alumnado desempeñando a lo largo de las distintas etapas educativas. También, no menoscabo, quisiera argumentar que hay que dar foco a la diversidad de aportaciones y resoluciones que la educación actual nos ofrece ante los conflictos que surgen a partir de la práctica educativa. Sin embargo, el sistema educativo actual así como los anteriores sistemas educativos continúan inmersos en un gran conflicto, desde hace tiempo se ha otorgado una mínima importancia a nuestras emociones. Ello abarca todo nuestro mundo emocional, el cual nos acompaña día a día en nuestras vidas, todo aquello que nos rodea.

Opino, que cierto es que ha habido ligeros cambios dentro del sistema educativo y poco a poco con el paso de los años, se le ha ido otorgando una mayor importancia al asunto para que resuene en toda la sociedad educativa, aunque a mi parecer, queda mucho por lo que trabajar y por lograr. Por lo que, espero descubrir en un futuro no muy lejano, una propuesta en la que se plantee una programación adecuada en la que se adopte una educación que vele por la educación emocional y se vincule con la materia de la educación física. Por ello, se genera la siguiente duda: *¿cuál debería ser el principal papel que los centros educativos debieran asumir y ofrecer?* A mi juicio y crítica personal, opino que esta duda generada en la educación aún sigue sin estar resuelta, a día de hoy. Como posible solución se me ocurre tratar que todos los centros educativos deban ser regidos bajo un modelo educativo próximo a la *Educación Emocional*, la *Educación Cooperativa* y la *Educación Física*.

7. BIBLIOGRAFÍA

Abascal, L. (2014). *Las técnicas de relajación en Educación Secundaria*. Universidad de Alcalá, Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; Facultad de Ciencias de la salud y Medicina, Alcalá de Henares. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/271356608_Beneficios_de_un_programa_de_ejercicio_fisico_en_mujeres_obesas_postmenopausicas_Improvements_of_an_home-based_physical_exercise_program_in_obese_postmenopausal_women

Álvarez, E. (23 de octubre de 2022). *Concreción curricular con la LOMLOE: niveles y documentos*. Obtenido de Organización y gestión de centros.: <https://esteralvarez.es/concrecion-curricular-con-la-lomloe/>

Aparicio et al. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad física y del Deporte*, Vol. 10(Núm. 40), pp. 556-576. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54222122004>

Azzerboni, D. (15 de julio de 2020). *El sentido de la articulación en tiempos de COVID-19*. Obtenido de <https://www.soydocente.com.ar/2020/07/15/delia-azzerboni-el-sentido-de-la-articulacion-en-tiempos-de-covid-19/>

Ballesteros, E. O. (enero de 2009). "Evolución y desarrollo de los desplazamientos menos eficaces". *Innovación y Experiencias Educativas*(14), 10. Obtenido de

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/E DUARDO_ORTEGA_1.pdf

Barceló, J. P. (01 de diciembre de 2014). *El deporte y la autoestima como factores de socialización e inclusión social*. Universidad Islas Baleares, Facultad de Educación: Grado en Educación Social. Islas Baleares: UIB Respositori.

Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-I) A test of emotional intelligence. *Multi-Healthy Systems, Vol. 190*.

Bermúdez Torres, C. y. (2019). Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015/2017). *Retos (2º semestre)(Nº 36)*, pp. (597-603).

Bermúdez Torres, C. y.-L. (2019). Emociones en Educación Física, una revisión bibliográfica (2015-2017). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, Vol. 201(Nº. 36)*, pp. (597-603).

Bettoni, R. (2006). *Armonía Emocional*. Ediciones Robinbook, S.L.

Bisquerra Alzina, R. y. (2007). Las Competencias Emocionales. En *Educación XXI* (Vol. Vol. 10, págs. pp. (61-82)).

Bisquerra, R. (01 de enero de 2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa, 21(nº 1)*, pp. (7-43).

Chacón-Cuberos, R. y. (Enero de 2021). Estudio de la inteligencia emocional en escolares de educación primaria: Alcance en el área de educación física. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, vol. 10(n.º 1)*, pp. (87-94).

Chóliz Montañés, M. (2005). *Psicología de la Emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia, Psicología básica.

Coll et al. (2012). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de psicología, revista cuatrimestral de psicología, Vol. 25(Núm.1)*, pp. 35-51. Obtenido de <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/113>

Consejería de Educación, C. y. (2023). Anexos: Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el Diseño, Elaboración y Aplicación del Plan IncluYO. *Anexos: Orientaciones para el diseño, elaboración y aplicación, del 12 de abril de 2023*, (pág. 12). Comunidad de Madrid. Obtenido de https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/educacion/anexos_orientaciones_2024_plan_incluyo.pdf

Consejería de Educación, C. y. (2023). Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el Diseño, Elaboración y Aplicación del Plan IncluYO. *Orientaciones para el diseño, elaboración y aplicación, del 12 de abril de 2023*, (pág. 13). Comunidad de Madrid. doi:59/872365.9/23

deportes, J. y. (2023). *Capacidades Físicas Básicas: cómo trabajarlas y evaluarlas*. Obtenido de juegoydeporte.com: Juegos, deportes, recursos para maestros y profesores de educación física.: <https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/capacidades-fisicas-basicas/>

(T.F.G.) “La formación educativa de la autoestima por medio de la praxis deportiva”

EducaMadrid - Consejería de Educación, C. y. (s.f.). *CEIP "Beato Simón de Rojas"*.
Obtenido de educa2.madrid.org.:
<https://www.educa2.madrid.org/web/centro.cp.beatosimonderoj.mostoles>

España González, F. E. (s.f.). *Grandes beneficios de la actividad física*.

Esparrell, J. M. (01 de diciembre de 2023). *La LOMLOE y su desarrollo curricular*.
Obtenido de El loco de la mochila:
<https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/ellocodelamochila/lomloe/la-lomloe-y-su-desarrollo-curricular/>

Esquivel, L. (marzo de 2005). *Son de la razón sin corazón*. En *El libro de las Emociones* (1ª Edición Virtual ed., pág. 77). Barcelona: Debolsillo.

Estado, J. d. (2013). Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *B.O.E. Núm. 295, del 10 de diciembre de 2013*, (pág. 64). Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Estado, J. d. (06 de octubre de 2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *B.O.E. Núm. 340 del 30 de diciembre de 2020*, (pág. 86). Comunidad de Madrid. Obtenido de Biblioteca de Educación: <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Kairós, Barcelona, España.

González-Vélez, J. L. (2010). *Inteligencia emocional y Motivación en el deporte*. Tesis Doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Departamento de Psicología y Sociología; facultad de formación del profesorado, Las Palmas de Gran Canaria.

Google. (s.f.). *Google Traductor*. Obtenido de <https://translate.google.es/?hl=es>

Granada Ferrero, I. (2012). *Educación física y Salud, un análisis de sus relaciones y la dimensión social*. Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de ciencias de la educación. Madrid: Repositorio UAM.

Guillamón, A. (01 de marzo de 2014). *Inteligencia Emocional y Práctica Deportiva*. *E.F.Deportes.com, Revista Digital, Vol. 190*, (1/1).

Gurutze, L. e. (2019). *Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(Nº. 36.), pp. (231-238).

Hernández, M. e. (05 de junio de 2018). *Una propuesta a considerar en la práctica educativa*. En M. e. Hernández, *La actividad física y el desarrollo emocional* (Vol. Vol. 14, págs. pp. 159-163). Cuba: Conrado.

Herrera, E. e. (2016). *Efectos de un programa integral de ejercicio físico sobre la condición física, la autoestima y el grado de diversión en adultos mayores*. *UJI Universitat Jaume I, Vol. 18(Nº 2)*, pp. 167-183.

Herrero, L. y. (septiembre de 2011). *Aportes del ejercicio físico a la actividad cerebral*. *E.F.Deportes.com, Revista Digital, Vol.16(N.º 160)*, 1.

Jerez Carrillo, M. S. (2020). *Motivación y rendimiento académico en el alumnado de Educación Secundaria*. Trabajo Fin de Máster; Máster en Psicopedagogía, Universidad de Sevilla, Facultad de Ciencias de la Educación, Sevilla.

Lagardera, F. y Lavega, P. (2014). La educación física como pedagogía de las conductas motrices. En *CAPÍTULO 4: LOS VALORES CORPORALES Y LA EDUCACIÓN FÍSICA 69* (pág. p. (16)). Lleida: (INEFC).

Lagardera, F. y. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Lleida: Editorial Paidotribo.

Lazarus, R. S. (2000). Manejo e implicaciones en nuestra salud. En *Estrés y Emoción* (pág. 12). Desclée de Brouwer. Obtenido de <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>

Macagno, L. E. (Octubre de 2014). Beneficios de la práctica de actividad física. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, Vol. 10(Nº. 38)*, pp. (346-365). Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/271356608_Beneficios_de_un_programa_de_ejercicio_fisico_en_mujeres_obesas_postmenopausicas_Improvements_of_an_home-based_physical_exercise_program_in_obese_postmenopausal_women

Martínez Cogollos, M. (2020). Una propuesta de intervención. En M. Martínez Cogollos, *La importancia de la Educación Emocional en edades tempranas*. Alzira.

Matthews, M. Z. (2002). Educational Psychologist. En M. Z. Matthews, *Schooling Emotional Intelligence* (Vol. Vol. 37, págs. pp. (215-231)). University of Central Florida: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. doi:10.1207/S15326985EP3704_2

Mayer, J. &. (1997). What is Emotional Intelligence? . En P. S. Sluyter, *Emotional development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (págs. pp. 3-31). New York Basic Books.

Mayer, J. D. (2000). Inteligencia Emocional como zeitgeist, como personalidad y como habilidad mental. *Scientific Research an Academic Publisher*.

Ministerio de Educación, F. P. (s.f.). *Currículo LOMLOE. Definiciones*. Obtenido de Educagob. Portal del Sistema Educativo Español: <https://educagob.educacionyfp.gob.es/en/curriculo/curriculo-lomloe/definiciones.html>

Ministerio de Educación, F. P. (s.f.). *Educación física. Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos: Segundo ciclo*. Obtenido de Educagob. Portal del Sistema Educativo Español: <https://educagob.educacionyfp.gob.es/en/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/areas/educacion-fisica/criterios-evaluacion-segundo-ciclo.html>

Molina García, J. e. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*(Nº. 18), pp. (79-91).

Molina, J. e. (2014). Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. En *Miedo a la evolución negativa, autoestima y presión psicológica* (Vol. Vol. 14, págs. pp. (57-66)). Cuba: Conrado. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300007&lng=es&tlng=es

Mujica Johnson, F. N. (2018). Las emociones en la Educación Física escolar, el aporte de la evaluación cualitativa. *EmásF: revista digital de educación física*(Nº. 51), pp. (64-78). Obtenido de <https://orcid.org/0000-0002-6956-2357>

Olivares, M. (25 de septiembre de 2023). *Infografía: La nueva ley educativa LOMLOE aspectos del alumnado N.E.A.E.* Obtenido de Orientación Andújar. Recursos educativos accesibles y gratuitos: <https://www.orientacionandujar.es/2023/09/25/infografia-la-nueva-ley-educativa-lomloe-aspectos-alumnado-neae/>

Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice.* Francia: INSEP.

Pellicer Royo, I. (2011). Educación Física Emocional: de la teoría a la práctica. En I. P. Royo, *Educación Física Emocional: de la teoría a la práctica* (pág. p. 190). Barcelona: EDITORIAL INDE.

Pellicer Royo, I. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Educación Física Emocional*(Nº (31)), p.p. (88-93).

Petrides, K. e. (2007). Trait Emotional Inlligence: Moving forward in the field of Emotional Intelligence. *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*, p.p. (376-395).

Petrides, K. y. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *Vol. 15*, pp. 425-448.

Pina Utrilla, M. (2021). *Práctica deportiva: Influencia en el desarrollo cognitivo de los escolares.* Universidad de Zaragoza, Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Zaragoza: ZAGUAN.

Pinto, S. Q. (31 de enero de 2024). *Encuesta de Google Formularios: La educación de la Autoestima por medio de la praxis deportiva.* Obtenido de Google Formularios: <https://forms.gle/q36Pr2Mh4Y66ceAJ9>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. Núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 6). Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 7). Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 9). Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. Núm. 52, del 02 de marzo de 2022*, (pág. 10). Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 16). Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 17). Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 51). Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 109). Comunidad de Madrid. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. Núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 24393). Obtenido de <https://www.boe.es/boe/dias/2022/03/02/pdfs/BOE-A-2022-3296.pdf>

Profesional, M. d. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. Núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 24394). Obtenido de <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>

Profesional, M. d. (s.f.). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *B.O.E. Núm. 52 del 02 de marzo de 2022*, (pág. 24395). Obtenido de <https://www.boe.es/boe/dias/2022/03/02/pdfs/BOE-A-2022-3296.pdf>

(R.A.E.), R. A. (s.f.). *Diccionario de la lengua española*. (G. Traductor, Trad.) Obtenido de <https://dle.rae.es/velocidad?m=form>

Rodríguez Ledo, C. (2015). *Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención SEA y determinantes evolutivos y sociales*. Universidad de Zaragoza, Ciencias de la Educación: Psicología y Sociología. Zaragoza: Repositorio de la Universidad de Zaragoza.

rojojotse. (24 de Agosto de 2023). *Rúbrica para evaluar Educación Física*. Obtenido de Tu Maestros: <https://tumaestros.co/rubrica-para-evaluar-educacion-fisica/>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image* (Reimpresión ed.). (P. U. Press, Ed.) Princeton, New Jersey, U.S.A.: Princeton Legacy Library.

Ruiz Corbella, M. y. (2013). El trabajo con la Inteligencia Emocional en las clases de Educación Física: Valoración de una experiencia piloto en Educación Primaria. *Journal of Sport and Health Research*, Vol. 5(No. 2).

Sánchez, M. E. (2009). Influencia de la práctica de actividad físico deportiva en la autoestima en mujeres. *Investigación y Género, avance en las distintas áreas de conocimientos: I congreso Universitario Andaluz, Investigación y género*, pp. (1275-1285). Sevilla: Investigación y Género (Libro de Actas).

(T.F.G.) “La formación educativa de la autoestima por medio de la praxis deportiva”

Soto, J. P. (26 de agosto de 2022). *EF en LOMLOE. Propuesta práctica*. Obtenido de Educación Física Competencial. Blog destinado al aprendizaje activo y a la Educación Física escolar: <https://efcompetencial.com/2022/08/26/ef-en-lomloe-propuesta-practica/>

Toála Pilay, M. A. (2019). *Psicología de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Alcoy (Alicante): Medicina y Salud (3Ciencias).

Tóala Pilay, M. A. (2019). *Psicología de la Educación Física y el Deporte Escolar*. En M. A. Tóala Pilay, *Medicina y salud (3Ciencias)*. Alcoy, Alicante: Área de Innovación y Desarrollo, S.L.

Vicepresidencia, C. d. (2022). Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria. *B.O.C.M. Núm. 169*, (pág. 112). Comunidad de Madrid. Obtenido de https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2022/07/18/BOCM-20220718-1.PDF

Vicepresidencia, C. d. (2023). Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid. *B.O.C.M. Núm. 71 del 24 de marzo de 2023*, (pág. 27). Comunidad de Madrid. Obtenido de https://www.comunidad.madrid/transparencia/sites/default/files/decreto_bocm.pdf

Villar, C. Á. (1983). *“La preparación física del fútbol basada en el atletismo”*. España: Gymnos. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=239470>

8. ANEXOS

TABLA 1. TIPOS DE MOTIVOS HACIA LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.

Tipos	Características	Ejemplos
1) Personales	Apuntan hacia la amplitud del alcance de los objetivos, ¿Benefician sólo al individuo o al grupo, a la escuela, la provincia, el país, etc.?	Me esfuerzo en la clase pues deseo estar entre los más destacados.
2) Sociales		Me esfuerzo para que, en el juego, mi grupo obtenga el triunfo.
3) Directos	Apuntan hacia el rol que ocupa la actividad física dentro de la estructura de la motivación. ¿Es la Educación Física (o el deporte) un fin en sí mismo o un medio para alcanzar otros fines?	Practico actividades físicas, ya que disfruto con ello.
4) Indirectos		Practico actividades físicas para tener mayor cantidad de amigos.

Fuente: ⁴

ANEXO: INTELIGENCIA EMOCIONAL DE (1997).



Fuente: ⁵

INFOGRAFÍA: ELEMENTOS CURRICULARES (LOMLOE)

⁴ (Psicología de la Educación Física y el Deporte Escolar, 2019)

⁵ (Inteligencia emocional y Motivación en el deporte, 2010)



Fuente: ⁶

NUEVA CLASIFICACIÓN DE LA “LOMLOE”:

- *Necesidades educativas especiales*
- *Retraso madurativo*
- *Trastorno del desarrollo del lenguaje y la comunicación*
- *Trastorno de atención o aprendizaje*
- *Situación de vulnerabilidad socioeducativa*
- *Altas capacidades*
- *Incorporación tardía*
- *Condiciones personales o historia escolar*

Fuente: ⁷

ORIENTACIONES DE LA VICECONSEJERÍA DE POLÍTICA EDUCATIVA PARA EL DISEÑO, ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DEL “PLAN INCLUYO”.

- a) Análisis de las características del entorno, del centro y del alumnado que se escolariza en el mismo.
- b) Identificación de barreras para el aprendizaje y la participación del alumnado: Marco de actuación.

⁶ (La LOMLOE y su desarrollo curricular, 2023)

⁷ (Infografía: La nueva ley educativa LOMLOE aspectos del alumnado N.E.A.E., 2023).

b.1.) Detección de barreras que condicionan el proceso de enseñanza y aprendizaje.

b.2.) Detección de barreras para el aprendizaje y la participación del alumnado con necesidades educativas específicas.

- c) Propuesta y aplicación de medidas ordinarias al alumnado.
- d) Propuesta y aplicación de medidas específicas.
- e) Organización de los recursos para la atención de las diferencias individuales del alumnado.
- f) Evaluación de la aplicación del “Plan IncluYO”.

Fuente: ⁸

ANEXO I: EJEMPLOS DE BARRERAS DEL ENTORNO ESCOLAR QUE AFRONTA EL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE).

ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO		BARRERAS DEL ENTORNO ESCOLAR
Alumnado con necesidades educativas especiales	Discapacidad intelectual	<ul style="list-style-type: none"> • El currículo prescriptivo de ciertas áreas, materias, ámbitos... que implique afrontar barreras de índole cognitivo por requerir procesos mentales alejados del desarrollo intelectual del alumno. • Diseño de actividades alejadas de su realidad cotidiana que no favorezcan un aprendizaje significativo, centradas en un excesivo volumen de tareas para su capacidad, le impidan centrarse en una ejecución satisfactoria o planificadas con escasa secuenciación. • Metodologías que dificulten el razonamiento y la comprensión basadas en un único estilo de aprendizaje. • Selección de recursos que no se ajusten a su nivel cognitivo, en vez de otros que sí se ajusten y permitan el mismo fin. • Uso de un lenguaje complejo que no facilite la comprensión y el razonamiento.
	Discapacidad motora	<ul style="list-style-type: none"> • El currículo prescriptivo, especialmente de aquellas áreas, materias, ámbitos... que implique afrontar barreras relacionadas con situaciones o prácticas motrices, producción de textos, creaciones artísticas etc. • Metodología y actividades planteadas o pruebas de evaluación con un único formato, centradas únicamente en la escritura o que supongan un nivel de ejecución imposible por sus dificultades motoras. • Falta de acceso al uso de los recursos materiales, incluidas las ayudas técnicas.

⁸ (Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el Diseño, Elaboración y Aplicación del Plan IncluYO, 2023)

(T.F.G.) “La formación educativa de la autoestima por medio de la praxis deportiva”

		<ul style="list-style-type: none"> • Barreras de accesibilidad al centro educativo y al aula. Ubicación física tanto del aula en el centro, como del alumno en el aula, colocación de los recursos materiales para que de manera autónoma puedan ser utilizados (altura de los percheros, acceso a los materiales de uso común, etc.).
	Discapacidad auditiva	<ul style="list-style-type: none"> • El currículo prescriptivo, especialmente de aquellas áreas, materias, ámbitos... que implique afrontar barreras por estar directamente relacionado con aspectos comunicativos que conlleven la presentación oral de resultados, proyectos o conclusiones, la comprensión o producción oral, contenidos relacionados con el sonido y sus cualidades, la voz, la música, la producción y comprensión de textos orales etc. • La metodología y las actividades planteadas centradas en la falta de anticipación o con un único formato. • Los recursos materiales seleccionados, incluida la falta de medios técnicos que faciliten el acceso a la comunicación (aparato FM, pizarras digitales). • La organización espacial. Ubicación del alumno en el aula en lugares que obstaculicen la visión del maestro, la pizarra, los compañeros... la colocación de la propia aula (mobiliario etc.), condiciones de acústica y luminosidad inadecuadas que no faciliten la lectura labial.... • Excesivo uso del lenguaje oral sin apoyos visuales (imágenes, esquemas, mapas conceptuales, lenguaje escrito) tanto en lo referido a la información importante del centro (normas del centro, horarios, carteles de las aulas y espacios, etc.) como del aula. Exceso de vocabulario abstracto, uso de estructuras gramaticales muy complejas a la hora de presentar los contenidos.
	Discapacidad visual	<ul style="list-style-type: none"> • El currículo prescriptivo, especialmente de aquellas áreas, materias, ámbitos... que implique afrontar barreras por estar relacionado con el tratamiento de contenidos en los que el uso de la visión sea muy relevante.

		<ul style="list-style-type: none"> • Metodología que favorezca la fatiga visual o centrada en la falta de anticipación de lo que va a suceder, de la tarea que se va a realizar o de los contenidos a tratar. • Actividades planteadas con predominio del uso del lenguaje escrito. • Recursos centrados en el uso excesivo de materiales digitales en los que el canal visual sea el predominante para acceder a la información, falta de preparación anticipada de los materiales que tengan que ser adaptados a braille, relieve, audio, ampliación o soporte informático: exámenes y ejercicios, libros de texto y de lectura, gráficos y mapas, materiales de laboratorio, etc. • Acceso y ubicación del aula de referencia dentro del centro. Situación del alumno dentro del aula en lugares ruidosos que impidan la correcta audición o lugares de visibilidad reducida o con luminosidad inadecuada para alumnos con baja visión. Falta de organización y colocación del mobiliario y accesibilidad a los recursos materiales dentro del aula. Control del ruido y condiciones de sonoridad del aula. • La señalización de los espacios comunes. Uso excesivo del lenguaje escrito y escasa señalización de espacios del centro con claves sonoras asociadas a los sonidos del lugar, claves táctiles vinculadas a barreras arquitectónicas, o visuales, como por ejemplo diferenciar las paredes por colores...
	Trastorno del espectro autista	<ul style="list-style-type: none"> • El currículo prescriptivo, especialmente de aquellas áreas, materias, ámbitos... que implique afrontar barreras por estar relacionado con el desarrollo de habilidades sociales, la verbalización de las emociones, la gestión del conflicto, la puesta en común de tareas o proyectos realizados. • Metodología y actividades. Secuencia de actividades diarias no estructuradas, falta de anticipación de cada acontecimiento/actividad/tarea, tanto de los imprevistos como los rutinarios, planificación y tipo de actividades que no contemplen la condición personal del

		<p>alumno en los ámbitos social y sensorial (ruido elevado, dificultades de integración social, excesivo movimiento en el aula, luces, música de fondo...).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de apoyos visuales generalizados en el centro. • Uso de un lenguaje complejo que dificulte la comprensión.
	Trastornos específicos del lenguaje que afecten a la comprensión y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • El currículo prescriptivo, especialmente de aquellas áreas, materias, ámbitos... en los que se afronten barreras por estar relacionado con procesos de producción, descripción, expresión, explicación, formulación de preguntas y respuestas a través del análisis y la interpretación de la información y los resultados obtenidos. • Metodología y actividades planteadas sobre un único formato, sin apoyos visuales o gráficos, de excesiva complejidad, en los que se utilice una única vía de comunicación. Falta de flexibilidad en la temporalización tanto en la planificación del maestro como en la ejecución de la tarea por parte del alumnado. • Recursos materiales poco adaptados a la condición personal del alumno. • Uso de un lenguaje complejo que dificulte la comprensión.
	Trastornos graves de conducta	<ul style="list-style-type: none"> • Organización de los espacios y los tiempos en los que no se designen lugares para la regulación emocional (espacio de relajación, de concentración individual, de lectura, de trabajo en ordenador...) y a los que el alumno pueda acudir ante niveles altos de activación. • Metodología y actividades con escasa planificación de tareas en las que no se especifiquen instrucciones claras referidas al uso de los turnos de palabra, o aquellas en las que puedan presentar dificultad por falta de anticipación. • Expectativas desajustadas. Basadas en la creencia de un único modelo de buena conducta que en muchas ocasiones deriva en la estigmatización de las conductas del alumno y, en consecuencia, en su categorización.

		<ul style="list-style-type: none"> • Falta de protocolos que establezcan la manera de actuar, la reflexión y el seguimiento de buenas prácticas, así como los responsables y sus funciones ante posibles explosiones de conducta disruptiva.
	Pluridiscapacidad	<ul style="list-style-type: none"> • El currículo prescriptivo, especialmente de aquellas áreas, materias, ámbitos... que implique afrontar múltiples barreras de índole cognitivo, físico y social e implique procesos cognitivos y habilidades físicas alejados del nivel de desarrollo del alumno. • Falta de accesibilidad, tanto al propio centro como al aula, así como inadecuación de la organización de los espacios y los tiempos. • Recursos materiales poco accesibles, tanto por su ubicación en el aula como por la idoneidad de los mismos. • Metodologías y actividades alejadas del desarrollo cognitivo y físico del alumnado.
	Retraso general del desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> • El currículo prescriptivo, especialmente de aquellas áreas en las que afronte barreras diversas para el aprendizaje y la participación. • Planificación de las actividades poco secuenciada o una planificación temporal muy rígida que no favorezca el tiempo de realización de la tarea. • Diseño de actividades alejadas de su realidad cotidiana que no contribuyen al aprendizaje significativo, excesivo volumen de tareas que le impide centrarse en una ejecución satisfactoria, o planteadas a través de un único canal o formato. • Recursos que no se ajusten a su desarrollo. • Metodología inadecuada que no beneficie el razonamiento. • Uso de un lenguaje complejo que no facilite la comprensión y el razonamiento..

(T.F.G.) “La formación educativa de la autoestima por medio de la praxis deportiva”

Altas capacidades intelectuales	<ul style="list-style-type: none">• El currículo prescriptivo puede suponer una barrera para el aprendizaje y participación del alumnado al no ajustarse a su desarrollo cognitivo, más cercano al currículo prescriptivo de ciclos o cursos superiores.• Planificación de actividades mecánicas o repetitivas basadas en un único estilo de aprendizaje y en las que no se fomente el desarrollo de competencias específicas relacionadas con procesos cognitivos superiores, tales como: comparar, generalizar, sintetizar, analizar de forma crítica, evaluar, y que impliquen la reflexión, la deducción, la toma de decisiones, la creación, la elaboración de productos, la transferencia o la interdisciplinariedad. Ausencia de metodologías activas y cooperativas que favorezcan la investigación, la interacción y el trabajo autónomo, que respondan a intereses diversificados y que puedan suponer la organización de grupos de enriquecimiento que permitan profundizar, indagar o fomentar el desarrollo emocional.• Expectativas desajustadas sobre los alumnos con alta capacidad, basadas en altas perspectivas sobre su comportamiento, aprendizaje, rendimiento o desarrollo.
Integración tardía	<ul style="list-style-type: none">• Desconocimiento del idioma.• Metodología y actividades planteadas sobre un único formato sin apoyos visuales o gráficos, de excesiva complejidad, en los que se utilice una única vía de comunicación.• Falta de flexibilidad en la temporalización tanto en la planificación de la tarea por parte del profesor como en la ejecución por parte del alumno.
Retraso madurativo	<ul style="list-style-type: none">• Planificación de actividades/situaciones de aprendizaje o dinámicas alejadas de su realidad, de su desarrollo y del nivel de madurez del alumnado, basadas en planteamientos poco flexibles o sin el establecimiento de una secuencia de rutinas clara.

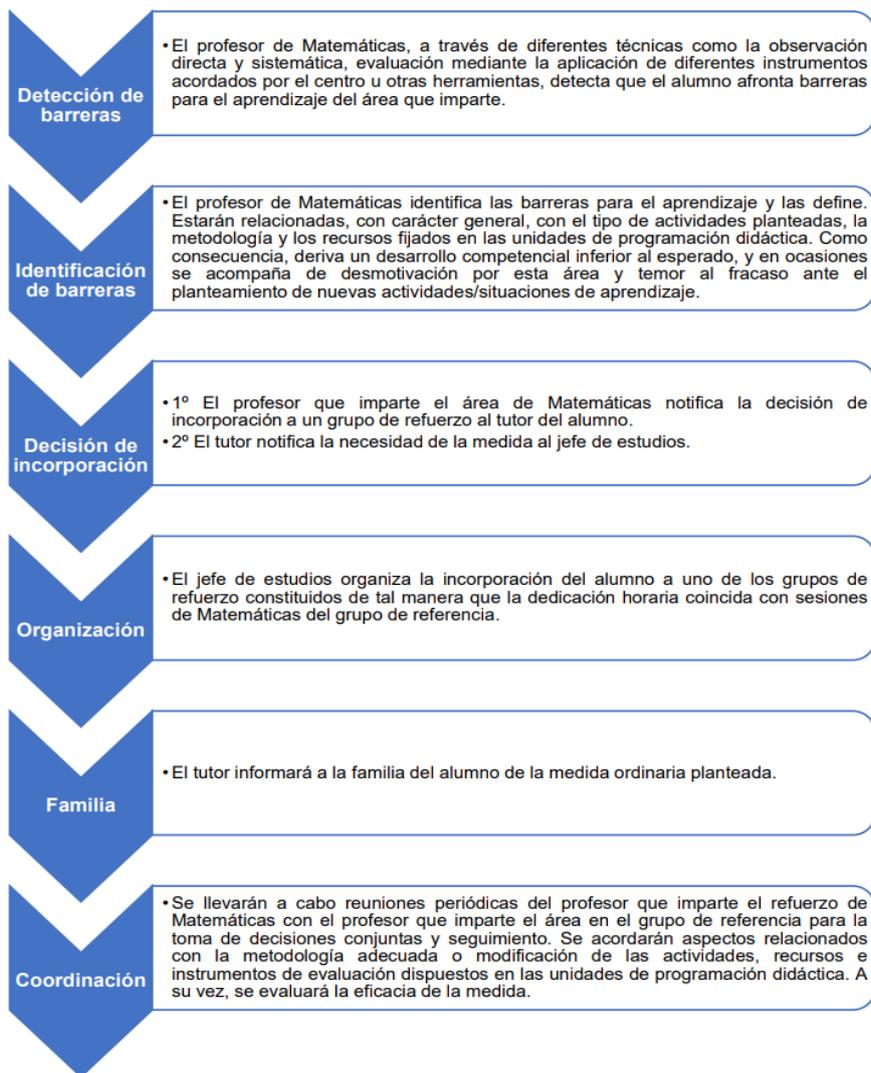
	<ul style="list-style-type: none">• Metodologías y recursos poco variados sin apoyos táctiles o visuales que favorezcan la comunicación.• Desconsideración de los ritmos de aprendizaje del alumnado.
Trastorno del desarrollo del lenguaje y la comunicación	<ul style="list-style-type: none">• Metodologías y actividades centradas en un único estilo de aprendizaje que no permitan expresarse a través de diferentes canales, basadas únicamente en el lenguaje oral, sin apoyos táctiles o visuales, alejadas de su desarrollo comunicativo, que incluyan la corrección en público, con escasa planificación de los tiempos que permita al alumno expresarse o participar en actividades orales.• Procesos de evaluación inadecuados.• Expectativas desajustadas asociadas a la edad cronológica y el desarrollo del lenguaje.
Trastorno de atención	<ul style="list-style-type: none">• Actividades cuya planificación suponga tiempos de espera muy largos, escasa variedad de actividades o centradas en la movilización de contenidos muy repetitivos, focalizadas en un único estilo de aprendizaje.• Metodologías que, por falta de anticipación, no permitan centrar la atención en la explicación y comprensión de contenidos que supongan un mayor nivel de complejidad, o aquellas que no fomenten la secuencia y el seguimiento de rutinas, con escasos descansos activos o con muchos elementos distractores como el ruido o el exceso de decoración y materiales.• Falta de planificación de los espacios y los tiempos para manejar los niveles de activación y atención.
Trastorno de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">• Metodologías y actividades centradas en un único estilo de aprendizaje que no permitan expresarse a través de diferentes canales.

	<ul style="list-style-type: none"> • Planificación de actividades o dinámicas alejadas de su realidad, de su desarrollo madurativo o de los diferentes ritmos de aprendizaje, poco flexibles o sin el establecimiento de una secuencia de rutinas clara. • Inadecuados procesos de evaluación. • Expectativas desajustadas de su desarrollo, asentadas en lo que se espera para su edad cronológica.
Necesidad de compensación educativa derivada de factores sociales, culturales o étnicos	<ul style="list-style-type: none"> • Bajas expectativas sobre el resultado académico esperado en este alumnado. • Planificación de actividades o dinámicas alejadas de su realidad, de su desarrollo competencial o de los diferentes ritmos de aprendizaje, poco flexible o sin el establecimiento de una secuencia de rutinas clara. • Metodologías y recursos poco variados y, en ocasiones, desconocidos. • Uso de un lenguaje complejo que no facilite la comprensión y el razonamiento. • Falta de flexibilidad en la planificación de la tarea por parte del profesor y en la ejecución por parte del alumnado.
Necesidad educativa por condición personal de salud	<ul style="list-style-type: none"> • Metodología y planificación de actividades o dinámicas inflexibles, diseñadas para llevarse a la práctica en el entorno del aula de referencia, alejadas de la realidad física o mental del alumno.

Fuente:⁹

ANEXO II: EJEMPLO DE MAPA DE PROCESO DE INCORPORACIÓN A UN GRUPO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

⁹ Anexo I: Ejemplos de barreras del entorno escolar que afronta el alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE) (Consejería de Educación, Anexos: Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el Diseño, Elaboración y Aplicación del Plan IncluYO, 2023)



Fuente:¹⁰

[ANEXO III: MODELO DE REGISTRO DE MEDIDAS EDUCATIVAS ORDINARIAS.](#)

¹⁰ Anexo II: Ejemplo de mapa de proceso de incorporación a un grupo de refuerzo de Matemáticas en Educación Primaria.
(Consejería de Educación, Anexos: Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el Diseño, Elaboración y Aplicación del Plan IncluYO, 2023)

ÁREA/MATERIA/ÁMBITO/MÓDULO: _____
 CURSO: _____ GRUPO: _____

Nº	ALUMNO/A	a)		b)		c)		d)		e)	f)	g)
		a1)	a2)	b1)	b2)	c1)	c2)	d1)	d2)			

- *MEDIDAS APLICADAS
- a) Refuerzo individual. (Consignar "a1" cuando el refuerzo se realice en el aula de referencia y "a2" cuando se realice en otro espacio).
 - b) Refuerzo colectivo. (Consignar "b1" cuando el refuerzo se realice en el aula de referencia y "b2" cuando se realice en otro espacio).
 - c) Enriquecimiento individual. (Consignar "c1" cuando el enriquecimiento se realice en el aula de referencia y "c2" cuando se realice en otro espacio).
 - d) Enriquecimiento colectivo. (Consignar "d1" cuando el enriquecimiento se realice en el aula de referencia y "d2" cuando se realice en otro espacio).
 - e) Adecuación de las actividades planteadas en la programación docente.
 - f) Ajuste de la metodología utilizada.
 - g) Medidas ordinarias de acceso escolar (entre ellas la adecuación de instrumentos variados de evaluación). Indicar cuáles.

Fuente:¹¹

ANEXO IV: NECESIDADES EDUCATIVAS DEL ALUMNADO Y MEDIDAS ESPECÍFICAS SUSCEPTIBLES DE APLICACIÓN.

¹¹ Anexo III: Modelo de registro de Medidas Educativas Ordinarias. (Consejería de Educación, Anexos: Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el Diseño, Elaboración y Aplicación del Plan IncluYO, 2023)

NECESIDADES EDUCATIVAS DEL ALUMNADO	MEDIDAS ESPECÍFICAS
Necesidades educativas especiales	<ul style="list-style-type: none">• Adaptaciones curriculares<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Adaptaciones curriculares significativas</u> (2º ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria)▪ <u>Adaptaciones curriculares no significativas</u> (Educación Infantil y Educación Primaria)• Apoyo específico al proceso de enseñanza y aprendizaje de las áreas, materias o ámbitos en los que se haya realizado una adaptación curricular significativa<ul style="list-style-type: none">▪ <u>PT</u>▪ <u>AL</u>▪ <u>Ambos</u>• Medidas específicas de acceso al contexto escolar<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Medidas específicas de acceso a los procesos de evaluación.</u>▪ <u>Provisión de recursos de difícil generalización.</u>▪ <u>Metodologías específicas de accesibilidad</u><ul style="list-style-type: none">○ cognitiva○ sensorial○ social• Flexibilización de las enseñanzas: prolongación de un curso adicional la escolarización (Educación Infantil y Enseñanza Básica)• Otras medidas propias de cada enseñanza
Necesidades educativas asociadas a altas capacidades intelectuales	<ul style="list-style-type: none">• Diseño de un plan individualizado de enriquecimiento curricular• Flexibilización de las enseñanzas para el alumnado de altas capacidades
Necesidades educativas asociadas a integración tardía	<ul style="list-style-type: none">• Apoyo específico al proceso de enseñanza y aprendizaje de las áreas, materias o ámbitos en un aula de enlace• Escolarización en un curso inferior al que le correspondería por edad• Incorporación a programas institucionales: SAI
Necesidades educativas asociadas a retraso madurativo (Educación Infantil)	<ul style="list-style-type: none">• Adaptaciones curriculares no significativas

<p>Necesidades educativas asociadas a dificultades específicas de aprendizaje por trastorno del desarrollo del lenguaje y la comunicación, trastorno de atención o trastorno de aprendizaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas específicas de acceso a los procesos de evaluación: la adaptación de tiempos y formatos de las pruebas de evaluación, uso de los medios técnicos específicos y adecuación de espacios • Adaptación curricular no significativa (Educación Primaria) • Otras medidas propias de cada enseñanza
<p>Necesidad de compensación educativa derivada de factores sociales, culturales o étnicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atención educativa en diferentes grupos de apoyo específico (programa de compensatoria, GES, etc) o aulas de compensación educativa (ESO)
<p>Necesidad educativa por condición personal de salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medidas específicas de acceso a los procesos de evaluación: la adaptación de tiempos y formatos de las pruebas de evaluación, uso de los medios técnicos específicos y adecuación de espacios. • Atención en hospitales y Centros Educativos Terapéuticos (Aulas Hospitalarias [AAHH] y CET). • Atención mediante el servicio de apoyo educativo domiciliario (SAED)

Fuente:¹²

ANEXO: RÚBRICA DE EVALUACIÓN.

¹² Anexo IV: Necesidades Educativas del Alumnado y Medidas Específicas Susceptibles de Aplicación. (Consejería de Educación, Anexos: Orientaciones de la Viceconsejería de Política Educativa para el Diseño, Elaboración y Aplicación del Plan IncluYO, 2023)

RÚBRICA PARA EVALUAR EDUCACIÓN FÍSICA						
Institución:			Tema:			
Asignatura o área:			Grado o grupo:			
Alumno:			Fecha:			
Instrucciones: Elija en cada criterio, el nivel de desempeño del estudiante y anote su puntuación en la columna de la derecha, sume la puntuación de todas las categorías para determinar la calificación de acuerdo con la escala ubicada al final de la rúbrica						
Criterios de Evaluación	NIVELES DE DESEMPEÑO					Total
	Excelente	Buena	Regulares	Suficiente	Debes Mejorar	
Participación en clases	Participa activamente en todas las actividades, mostrando entusiasmo y compromiso constantes.	Participa de manera constante y se involucra en la mayoría de las actividades.	Participa en la mayoría de las actividades, pero a veces muestra falta de entusiasmo o interés.	Participa de manera limitada en las actividades, sin destacar en su compromiso.	Muestra una participación muy limitada o nula en las clases.	
Habilidades motrices	Ejecuta las habilidades con precisión excepcional, mostrando un alto nivel de destreza y control.	Realiza las habilidades correctamente en la mayoría de los casos, con buen control sobre tu cuerpo.	Ejecuta las habilidades de manera aceptable, pero ocasionalmente presenta errores en la precisión o el control.	Logra realizar las habilidades de manera básica, aunque con dificultades evidentes en la precisión y el control.	Demuestra dificultades significativas en la ejecución de las habilidades motrices básicas.	
Aptitud física	Muestra un nivel excepcional de resistencia, fuerza y flexibilidad, superando las expectativas.	Tiene un nivel sólido de resistencia, fuerza y flexibilidad acorde a su edad y condición física.	Posee una aptitud física promedio, que podría mejorar con un mayor trabajo y esfuerzo.	Presenta dificultades evidentes en la aptitud física, afectando su desempeño en las actividades.	Demuestra una falta significativa de aptitud física, lo que limita su participación en las actividades.	
Comportamiento y actitud	Siempre muestra un comportamiento ejemplar, respeta a sus compañeros y sigue las instrucciones con diligencia.	Generalmente mantiene un comportamiento respetuoso, pero ocasionalmente puede mostrar falta de atención a las instrucciones.	A veces muestra un comportamiento inadecuado o una actitud desinteresada que afecta el desarrollo de la clase.	Frecuentemente muestra un comportamiento perturbador o una actitud negativa, interfiriendo con el desarrollo de la clase.	Muestra una actitud negativa constante y un comportamiento disruptivo que afecta gravemente el ambiente de la clase.	
Conocimiento de conceptos	Demuestra un profundo entendimiento de los conceptos relacionados con la educación física y puede aplicarlos en situaciones diversas.	Tiene un buen entendimiento de la mayoría de los conceptos clave y puede aplicarlos en diferentes contextos.	Muestra un entendimiento básico de los conceptos, pero a veces presenta confusión al aplicarlos.	Evidencia dificultades para comprender y aplicar los conceptos aprendidos en la clase.	Tiene un conocimiento muy limitado de los conceptos de educación física.	
Puntualidad y Preparación	El estudiante siempre llega a tiempo a las clases y está bien preparado para	El estudiante generalmente llega a un tiempo a las clases y está	El estudiante llega tarde a algunas clases y muchas	El estudiante llega tarde con frecuencia y rara vez está	El estudiante llega tarde constantemente y nunca	

Fuente: ¹³

ANEXO: CUESTIONARIO FINAL.

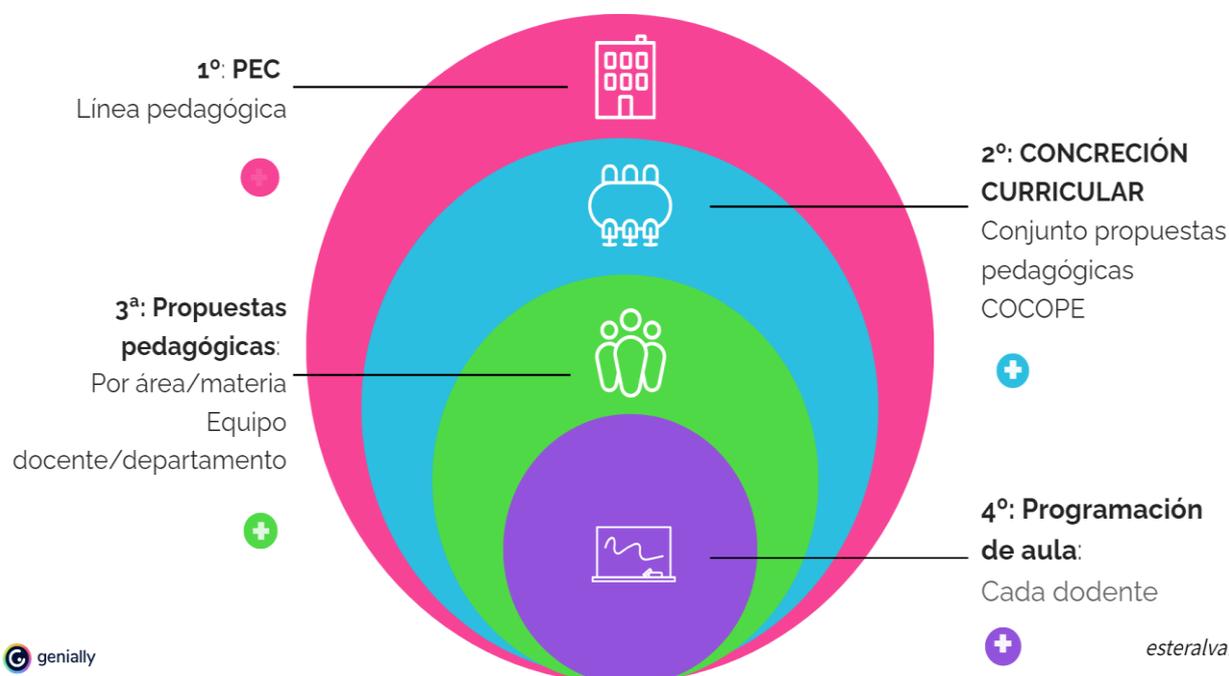
Se ha creado un cuestionario final que se ofrecerá a cada alumno/a que haya participado en la realización de cada una de las actividades propuestas. La finalidad es rellenarlo dando su opinión y posibles sugerencias.

Se puede acceder a través del siguiente enlace: <https://forms.gle/q36Pr2Mh4Y66ceAJ9>

Fuente: ¹⁴

¹³ (Rúbrica para evaluar Educación Física, 2023)

¹⁴ (Encuesta de Google Formularios: La educación de la Autoestima por medio de la praxis deportiva, 2024)

LOS CUATRO NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR.PROCESO de **CONCRECIÓN CURRICULAR** en el CENTRO EDUCATIVOFuente:¹⁵3ER NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR; PROPUESTA PEDAGÓGICA:

Elementos: Forman parte de la (*P.G.A: Programación General Anual*) donde se pautan las instrucciones de inicio del curso escolar.

- Concreta los elementos del currículo necesarios para planificar la acción educativa.
 - Concreción de las competencias específicas para el ciclo de la Educación Primaria.
 - Selección de los saberes básicos necesarios.
 - Concreción de los criterios de evaluación basados en las competencias específicas.
- Instrumentos de recogida y registro de la información.
 - Modelos de informe de Evaluación para cada ciclo de la Educación Primaria.
- Respuesta educativa para un modelo inclusivo.

Responsables: Equipo de cada ciclo de la Educación Primaria.

¹⁵ (Concreción curricular con la LOMLOE: niveles y documentos, 2022)

4º NIVEL DE CONCRECIÓN CURRICULAR; PROGRAMACIÓN DE AULA:

Elementos:

- Situaciones de aprendizaje adaptadas a las características del grupo.
- Organización del espacio y del tiempo.
- Selección de recursos y materiales.
- Medidas para la inclusión como respuesta educativa.
- Situaciones de aprendizaje asociadas a los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.
- Instrumentos de recogida de información y modelos de registro.

Responsables: Cada tutor/a de Educación Primaria coordina en un único documento, todas las programaciones de aula de su grupo/clase.